महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

नवम्बर द्वितीय १९९२

मनोरमा



सोलह पृष्ठों का बुनाई परिशिष्ट

यादों में रची.बसी इन्दिरा जी

कार्य के उन्माद से बचिये

विवाह कोई खेल नहीं

स्पीच थेरपिस्टः लड़कियों के लिए नया कैरियर

मूल्य : १०.००


The
EXCLUSIVE
Collection
JAIKARAN GL 7192

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

मनोरमा

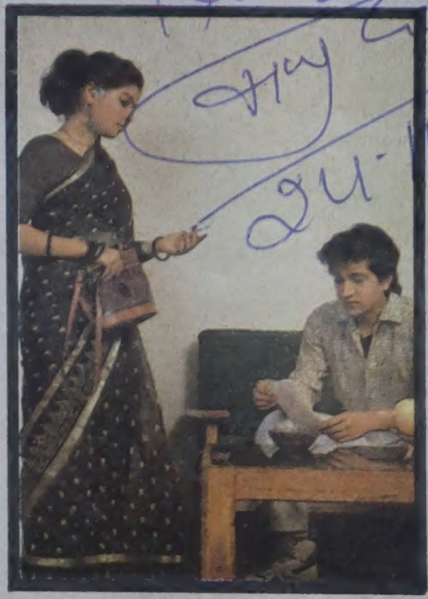
३० नवम्बर '९२, वर्ष ६९, अंक २२

इस अंक में



ठिठुरते मौसम में सौंदर्य की देखभाल

जाड़े के मौसम में सौंदर्य की देखभाल कैसे करें?



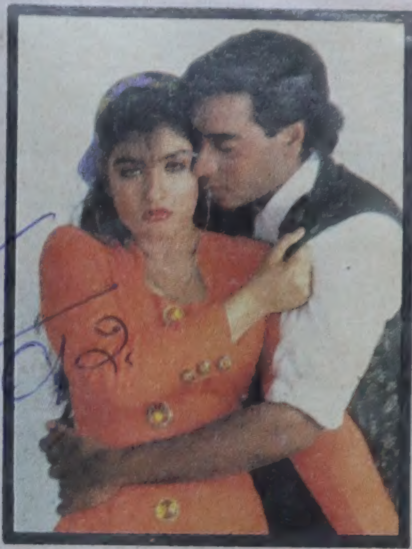
बिवाह कोई खेल नहीं

दाम्पत्य जीवन से जुड़ी उपयोगी रचना

धारियों से सजा तिरंगा पुलोवर

एक खूबसूरत यूनीसेक्स पुलोवर का नमूना





अजय देवगन : लंबी रेस का घोड़ा

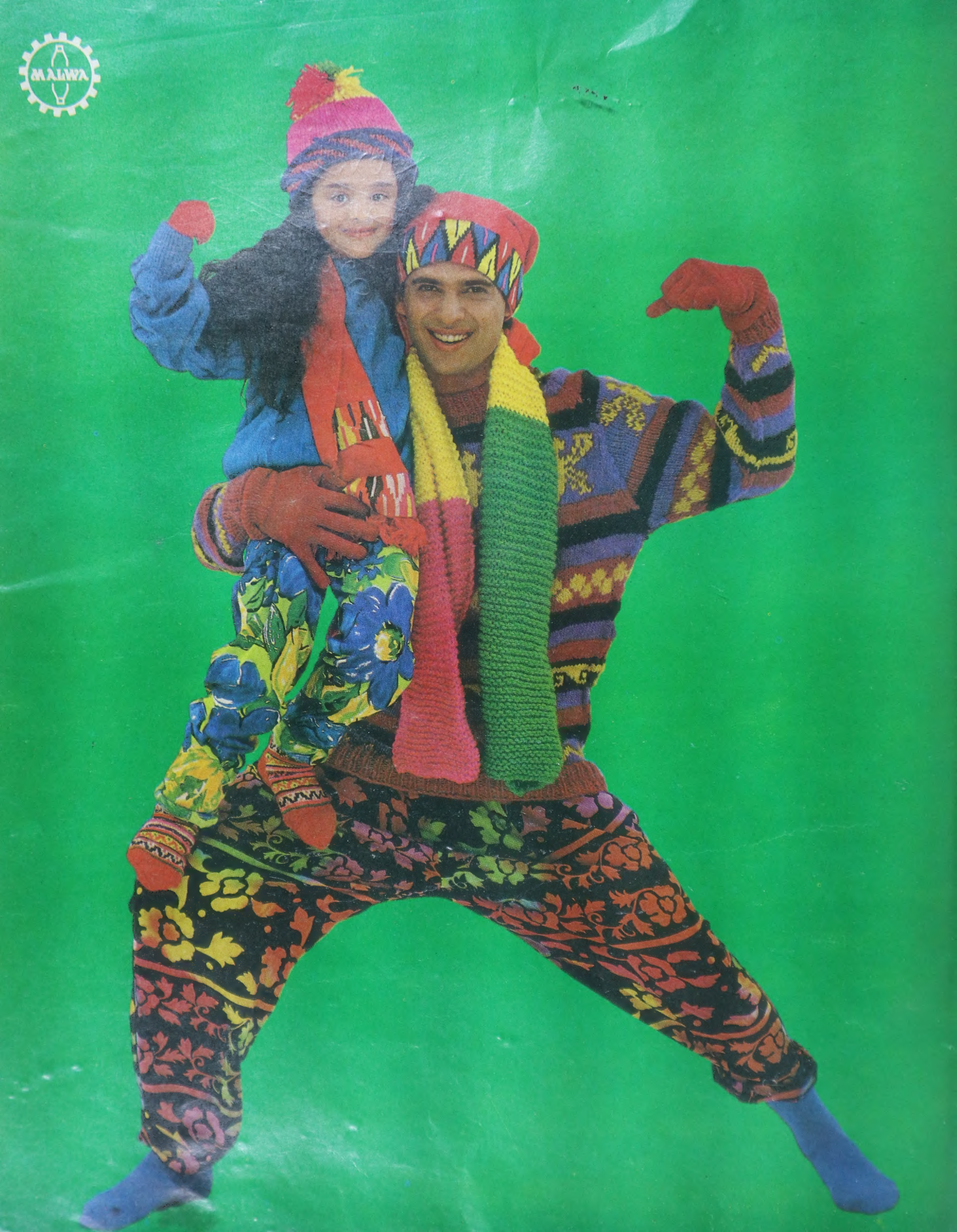
आज के दौर के लोकप्रिय नायक अजय देवगन पर एक रोचक फीचर

संस्थापक
स्वर्गीय श्री क्षितीन्द्रमोहन मित्र
प्रधान संपादक
आलोक मित्र
संयुक्त संपादक
अमरकान्त
गृहशिल्प और कला
शान्ति चौधरी
उप संपादक
सतीशचन्द्र टण्डन, आलोक कुमार
उमा पंत (दिल्ली)
बम्बई ब्यूरो प्रमुख
रवीन्द्र श्रीवास्तव
लखनऊ ब्यूरो प्रमुख
अजय कुमार
विशेष प्रतिनिधि कलकत्ता
अल्पना घोष

प्रधान कार्यालय व संपादकीय पता :
मित्र प्रकाशन प्रा०लि०
२८१, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—२११००३
दिल्ली कार्यालय
३, टालस्टाय मार्ग, १०५ रोहित हाउस
नई दिल्ली—११०००१
लखनऊ कार्यालय
बी-१०३, गोपाला अपार्टमेन्ट्स
५०, रामतीर्थ मार्ग,
हजरतगंज लखनऊ—२२६००१

Air Surcharge 50 Paise Per Copy Dibrugarh, Blair, Mohan Bari, Silchar, Tinsukia, Imphal, Tejpur, Shilong, Dimapur & Kathmandu and 25 Paise Agartala.

श्री वीरेन्द्रनाथ घोष द्वारा मित्र प्रकाशन प्रा०लि० के लिए प्रकाशित तथा माया प्रेस प्रा०लि०, इलाहाबाद—३ में मुद्रित।


MALWA

कुछ बच्चे दूसरों से ज़्यादा चुस्त क्यों होते हैं?

हमेशा चुस्त-तंदुरुस्त रहने के लिए आपके शिशु को कैलोरी की 'सही' मात्रा की ज़रूरत होती है। और यह **कार्बोहाइड्रेट, फैट तथा प्रोटीन** के सही संतुलन से ही मिल सकती है।

'सही' मात्रा में कैलोरी पाने का सबसे बढ़िया तरीका है–**संतुलित पौष्टिक आहार।**

अपने डॉक्टर से पूछें। वे आपको बताएंगे कि **4 महीने की उम्र से** शिशु के लिए दूध ही काफी नहीं होता। उसे संतुलित और पौष्टिक ठोस आहार की भी ज़रूरत पड़ती है। हर दिन, लगातार...

लेकिन ज़्यादातर माताओं के लिए अपने शिशु की इस ज़रूरत को साधारण खाने से पूरा करना मुश्किल पड़ता है।

इसका समाधान?

सेरेलॅक! क्योंकि यह शिशु के लिए **दूध के गुणों से भरपूर** बेहतरीन संतुलित ठोस आहार है। इसमें उनके स्वस्थ विकास के लिए ज़रूरी दूध-के-प्रोटीन भरपूर मात्रा में हैं। सेरेलॅक से आपके शिशु को फैट, कार्बोहाइड्रेट, आयरन और कैल्शियम भी संतुलित मात्रा में मिलते हैं। और विटामिन A, D, E, B-कॉम्प्लैक्स तथा C भी समुचित रूप से प्राप्त होते हैं।

इसके अलावा, सेरेलॅक अब नेस्ले की **नई Z-लाइन एन्ज़ाइम तकनीक** से बनाया जाता है। इससे उसमें मौजूद अनाज और ज़्यादा प्री-डाइजेस्ट हो जाता है, जिससे शिशु उसे ज़्यादा आसानी से पचा सकता है। सेरेलॅक का घोल भी अब पहले से अधिक मुलायम और ज़्यादा स्वादिष्ट है!

इसलिए 4 महीने की उम्र से अपने शिशु को सेरेलॅक देना शुरू करें। इससे उसे कैलोरी 'सही' मात्रा में मिल सकेंगी। दूध के सभी स्वास्थ्यवर्धक गुणों से भरपूर सेरेलॅक आपके शिशु को हमेशा चुस्त रखने के लिए उपयुक्त संतुलित पौष्टिक आहार है।





अपने शिशु को दीजिए सेरेलॅक का अनूठा लाभ!

मुफ़्त: सेरेलॅक बेबी केयर बुक।
अपने शिशु की उम्र/सम्भावित जन्म तिथि और अपनी पसंद की भाषा का उल्लेख करते हुए लिखें : सेरेलॅक, पोस्ट बैग नं. 21, नई दिल्ली-110 029.

आवश्यक सूचना : मां का दूध शिशु के लिए सबसे उत्तम है. 4 महीने की उम्र से शिशु को मां के दूध के साथ-साथ अन्नयुक्त आहार दीजिए।

जरा सोचिये !

कुछ दिन पूर्व मेरे एक रिश्तेदार की मृत्यु हो गयी। उनकी तेरहवीं के दिन, हवन में शरीक होने जब मैं पहुंची तो हवन-कुण्ड के पास बुजुर्ग लोग ही बैठे थे और जगह भी वहां बहुत कम थी। अतः मैं एक दो अन्य महिलाओं के साथ ऊपर बैठने चली गयी।

वहां पहुंचकर मैंने देखा कि कुछ महिलाएं इतना सजधज कर



आई हुई थीं, मानों कोई समारोह हो या किसी फैशन-परेड में आई हों। वे खूब हंस-हंस कर बातें भी कर रही थीं। जरा सोचिये, क्या उनका ऐसा आचरण उचित था? क्या हमें समय और स्थान के अनुरूप अपने पहनावे और बात-व्यवहार का ध्यान नहीं रखना चाहिए।

—श्रीमती लक्ष्मी रस्तोगी

लड़की पसंद नहीं

हमारे परिचित शर्माजी के दो बेटे हैं, बड़ा इंजीनियर है और छोटा सेना में अधिकारी। दोनों ही अविवाहित हैं। एक दिन उनके बेटों के विवाह की चर्चा होने पर शर्मा जी बोले, "उन्हें कोई लड़की पसंद ही नहीं आती। बीसों लड़कियां देख चुके हैं। बड़ा लड़का किसी को पसंद करता है तो छोटा लड़का मना कर देता है और छोटा पसंद करता है तो बड़ा मना कर देता है। यह सिलसिला चल रहा है।"

आज शर्माजी ही के नहीं,



बहुत से घरों के लड़कों का यही रवैया है। क्या उन्हें ऐसा करना चाहिए? ऐसा करने से तो सामाजिक समस्याएं और जटिल होती हैं। युवकों को चाहिए कि वे आगे आकर समाज की बुराइयों और रूढ़ियों को खत्म करें, न कि उन्हें बढ़ावा दें।

—लक्ष्मी सोनी, खेतड़ी नगर

एक प्रतिक्रिया

'मनोरमा' सितम्बर प्रथम अंक में प्रकाशित 'बचपन है व्यक्तित्व के विकास का आधार' लेख मां-बाप के लिए मार्गदर्शक लगा। बच्चे तो कच्ची मिट्टी की तरह होते हैं, जैसा परिवेश उन्हें मिलता है, उसी के



अनुरूप वे पलते-बढ़ते हैं। बच्चों का व्यक्तित्व संवारने में मां-बाप की अहम भूमिका होती है। उनमें अच्छे संस्कार डालना मां-बाप का ही कर्तव्य है। अतः 'चाइल्ड केयर विशेषांक' संग्रहणीय एवं प्रशंसनीय है।

—ललिता महेश गुप्ता, छापीहेड़ा

कब उबरेंगे हम ?

मैं एक ऐसे विद्यालय में पढ़ती हूं जहां हिंदी और अंग्रेजी दोनों माध्यम में पढ़ाई होती है। मुझे यह देखकर दुख होता है कि अध्यापकगण अंग्रेजी माध्यम से शिक्षा पा रही छात्राओं को हर कार्य में वरीयता देते हैं और हिन्दी माध्यम की छात्राओं की अवहेलना करते हैं। साथ ही अंग्रेजी माध्यम वाली छात्राएं भी हमें हेय दृष्टि से देखती हैं। ऐसी मानसिकता से आखिर हम कब उबर पाएंगे?

—कु० सुनीता शर्मा

अनाज का मूल्य

अर्चना जब भी अपने बच्चों को खाना खिलाती है तो जूठन बिलकुल नहीं छोड़ने देती है। एक दिन मैंने उससे कहा, "तुम बच्चों के साथ इतना कठोर व्यवहार क्यों करती हो? अभी तो बच्चे छोटे और नासमझ हैं।" इस पर उसने जवाब दिया, "दाना-दाना करके बोरी भर अनाज इकट्ठा होता है। किसान कितने परिश्रम से अनाज उगाते हैं ताकि हमारा पेट भर सके। इसीलिए अभी से इन्हें अनाज के दाने का मूल्य समझा रही हूं, ताकि ये बड़े होकर अनाज के एक-एक दाने का मूल्य समझ सकें।"

उसकी बातें सुनकर मुझे बहुत अच्छा लगा। बच्चों को यदि शुरू से ही अच्छी बातें सिखाई जाएं और उनमें अच्छे संस्कार डाले जाएं तो वे बड़े होकर अच्छे नागरिक बनते हैं।

—नीता, नई दिल्ली

बेटे की चाह में

मैं पिछले वर्ष अपनी दीदी के यहां गयी हुई थी। दीदी के घर के सामने एक पंजाबी परिवार रहता था।

अचानक सुनने में आया कि उनकी पत्नी का देहांत हो गया है। उसके पहले से दो बेटियां थीं पर एक बेटे की चाह में वह पुनः गर्भवती हुईं। जब परीक्षण कराने पर पता चला कि गर्भ में इस बार भी लड़की है, तो उन्होंने गर्भपात करा दिया। गर्भपात के समय ही उनकी पत्नी भी चल बसीं।

बेटे की चाह में कुछ भी कर गुजरने वाले ऐसे लोगों को आखिर क्या कहा जाए? क्षोभ होता है अपने देश के लोगों की मानसिकता पर।

—रिंकू चटर्जी, धनपुरी

सुखद आश्चर्य

मेरे पति के मित्र वर्षों पहले लंदन में जाकर बस गये थे और वहीं उनका विवाह भी हो गया। जब वह मित्र अपनी पत्नी के साथ पहली बार



भारत आये तो हमने उन्हें रात के खाने पर आमंत्रित किया। मैं बहुत डर रही थी कि क्या बनाऊं, जो उन विदेशी महिला को पसंद आये। लेकिन मुझे यह देखकर सुखद आश्चर्य हुआ कि उनकी पत्नी एकदम भारतीय वेश-भूषा में आईं, दोनों हाथ जोड़कर उन्होंने अभिवादन किया और मेरे बनाये भोजन को स्वाद ले-लेकर खाया।

हम भारतीय लोग अपने रहन-सहन और संस्कारों को भूलकर विदेशियों की नकल करते हैं और उनके सामने अपने आपको हीन समझते हैं। जबकि हमें ऐसा नहीं सोचना चाहिए। विदेशी हमारी संस्कृति और परंपराओं का सम्मान करते हैं। इस पर हमें गर्व करना चाहिए।

—रेनू सिरोठिया, शिवपुरी

मैं मन ही मन इनकी हो ली



मैं बीएस-सी करके जैसे ही हॉस्टल से घर आई तो मुझे पता चला कि मेरी शादी की चर्चा बड़े जोर शोर से चल रही है। मुझे कुछ अजीब-सा लगा। मैं सोचने लगी, न जाने कैसी ससुराल होगी? कहां मैं हॉस्टल की स्वतंत्र जिंदगी जी करके आई हूं और यह सब मुझे शादी-वादी के बंधन में बांध रहे हैं।

एक दिन कुछ अनजाने मेहमान हमारे घर आये, मम्मी-पापा तो घर में थे नहीं, सो मैंने ही उनका स्वागत सत्कार किया। बाद में पापा-मम्मी से पता चला कि वे सब मुझे देखने आये हैं। मुझे सब जानकर भी कोई घबराहट व भय नहीं लगा। इन्होंने मुझसे पार्क में घूमने चलने के लिए कहा तो, मैंने चट मना कर दिया। हम दोनों में हां-हूं के अलावा कोई विशेष बात नहीं हुई। सच पूछिये तो महज मुसकराहटों का ही आदान-प्रदान हुआ।

दूसरे दिन इनका फोन आया। इन्होंने मुझे पसंद कर लिया था। एक महीने बाद हमारी शादी थी। समय बहुत जल्दी बीत गया और एक दिन 'ये' दूल्हा बनकर बाजे-गाजे के साथ आ पहुंचे। शादी की सारी रस्में बड़े धूमधाम से संपन्न हुईं। दूसरे दिन स्वजनों की आंसू भरी आंखों से विदाई लेते हुए मैं बस में जा बैठी और दो घण्टे के बाद, मैं ससुराल पहुंच गई। रास्ते में इनसे बातें करने का बहुत मन कर रहा था लेकिन मैं चुपचाप बैठी रही।

बस से उतरते ही सभी बच्चों तथा महिलाओं ने हमें घेर लिया। शायद सभी बड़ी उत्सुकता से हमारी प्रतीक्षा कर रहे थे। ससुराल में लगभग डेढ़ घण्टे तक रस्में पूरी करने के बाद मेरी ननद जी ने मुझे हाथ मुंह धोकर कपड़े बदलने के लिए कहा। इस समय ठीक साढ़े बारह बजे थे। मुझे बड़े जोरों की नींद और भूख सता रही थी। जब मैं तैयार हो गयी तो मुझे तीसरी मंजिल पर एक छोटे से कमरे में ले जाया गया। कमरे में कोई दरवाजा न था। कमरे में कुछ नाश्ता रखा था, जिसमें गुलाब जामुन भी रखे थे। जिन्हें देखकर मुंह में पानी आ रहा था। जैसे ही ननद जी नीचे जाने के लिए मुड़ीं, मैंने गपागप गुलाब जामुन खाने शुरू कर दिये, ताकि कोई देख न ले। अभी मुंह में गुलाब जामुन रखा ही था कि पतिदेव ने कमरे में प्रवेश किया। मेरी चोरी पकड़ी गयी। आते ही इन्होंने कहा, "अकेले ही खाओगी या मुझे भी खिलाओगी।"

उनका इतना कहना था कि मारे शर्म के मेरे तो होश उड़ गये। मैं घबरा गयी। इन्होंने बड़ी शालीनता से मुझे अपने पास बैठाया और मेरा मुंह ऊपर उठाया। अब तक मेरी आंखों से आंसू भी निकलने लगे थे। इन्होंने मेरे आंसुओं को पोंछा और अपनी बांहों में कसते हुए बोले, "आंसुओं का कारण?" मैंने लजाते हुए कहा, "घर की याद आ रही है, मम्मी पापा याद आ रहे हैं।" इन्होंने अपनी पकड़ मजबूत करते हुए कहा, "रानू, कुछ पाने के लिए कुछ खोना भी पड़ता है। अब तुम्हारी आंखों में आंसू नहीं आने चाहिए।"

इनका इतना कहना था कि मेरा मन इनके प्रति प्यार से भर गया। ये मुझे घर के सभी लोगों के विषय में बताते रहे और मैं मंत्रमुग्ध-सी सुनती रही। बीच-बीच में कभी कुछ बोल भी देती थी। इस तरह विचारों का आदान-प्रदान भी हुआ।

अभी हम आपस में एक दूसरे को समझ भी न पाये थे कि सवेरा हो गया। तब इन्होंने धीरे से गुनगुनाया, 'तन से तन का मिलन हो न पाया तो क्या, मन से मन का मिलन कोई कम तो नहीं।'

मैं भी मन ही मन इनकी हो चुकी थी। आज हमारी शादी को आठ वर्ष हो चुके हैं। ईश्वर के आशीर्वाद से हमदोनों एक-दूसरे के प्यार में ऐसे समाए हुए हैं, जैसे फूलों में महक समाई रहती है।

—पुष्पा जैन

इस स्तंभ हेतु अन्य पाठिकाओं के सुहागरात के संस्मरण आमंत्रित हैं। रचना के साथ अपना पासपोर्ट साइज की फोटो भी भेजें।

—सं०


यूनाईटेड®
माईक्रो ओवन से 53% अधिक जल्दी पकाता है
प्रेशर कुकर व प्रेशर पॅन
UNITED
UNITED
GROUP OF INDUSTRIES

प्रातः भ्रमण : एक यथार्थवादी चिन्तन

प्रातः भ्रमण सेहत के लिए जितना फायदेमंद है, उससे ज्यादा इसके दूसरे व्यक्तिगत लाभ हैं। इस संबंध में अपने अनुभव बता रहे हैं जाने-पहचाने व्यंग्यकार संतोष खरे...



प्रातः भ्रमण अच्छे स्वास्थ्य के लिये बहुत आवश्यक है। इसमें दो राय नहीं हो सकती। डॉक्टरों का भी यही मत है और हमारे बुजुर्ग लोग तो हमेशा से यही कहते रहे हैं। सूर्योदय के पूर्व जब हम भ्रमण पर निकलते हैं, तो उस समय की शुद्ध वायु हमारे शरीर के लिये बहुत ही लाभप्रद होती है। उच्च रक्तचाप या हृदय के रोगों के लिये तो यह एक श्रेष्ठ प्राकृतिक औषधि का काम करती है। इसी तरह की बहुत-सी बातें मैंने विभिन्न पत्र-पत्रिकाओं में पढ़ी हैं। ऐसी बातों से प्रभावित होकर मैंने भी यही निर्णय लिया कि अब मैं भी प्रातः भ्रमण शुरू करूंगा। यह तो मुझे बाद में ज्ञात हुआ कि प्रातः भ्रमण के और भी बहुत से ऐसे लाभ होते हैं जिनके बारे में न तो कभी किसी डॉक्टर ने बताया और न किसी पत्र-पत्रिका ने लेख प्रकाशित किये। जनहित में इन अज्ञात लाभों के संबंध में मैंने गहन चिन्तन किया, जो यहां प्रस्तुत है।

मैं यह स्पष्ट कर दूं कि इन व्यक्तिगत लाभों के संबंध में मुझे जो जानकारियां प्राप्त हुई हैं वह मेरी निजी खोज और चिन्तन का परिणाम है। इनके संबंध में मुझे कभी किसी ने कुछ नहीं बताया। मैं अपने इस अमूल्य शोध का सार उसी क्रम से प्रस्तुत कर रहा हूं, जिस क्रम से मुझे आत्मानुभूति हुई है।

तो अपने निर्णय के अनुसार मैंने एक खुशनुमा सुबह से प्रातः भ्रमण शुरू किया। किसी नये कार्य को करने में कुछ कठिनाइयां तो आती ही हैं, जो मेरे सामने भी आई। पहली तो यही कि सुबह पांच बजे जब मैं घड़ी के अलार्म से जागा, तो बिस्तर छोड़ने की इच्छा नहीं हुई। गर्मी का मौसम था और सुबह की शीतल बयार और गहरी नींद मुझे बिस्तर न छोड़ने के लिए प्रेरित कर रहे थे, किन्तु अपनी दृढ़-इच्छा शक्ति के कारण मैंने संयमी पुरुष की तरह बिस्तर छोड़ दिया और रात्रि को तांबे के बर्तन में रखा पानी पिया और चट टॉयलेट में जा घुसा। यहां इस बात का खुलासा अप्रासंगिक नहीं होगा कि मैं अभी तक सुबह सात बजे के बाद ही सोकर उठा करता था और एक कप चाय पीकर फिर एकाध सिगरेट पीकर तब टॉयलेट जाता था, पर अब जब मैं प्रातः भ्रमण शुरू कर रहा था। मैंने स्वास्थ्य के नियमों के अनुसार चाय और सिगरेट के बारे में विचार तक नहीं किया। परिणाम यह हुआ कि प्रातः ५ बजे मेरा टॉयलेट जाना कतई सार्थक नहीं हुआ। पर मैं मन-ही-मन जो ठान लेता हूं उसे पूरा करके ही रहता हूं। अतः मैंने ब्रश किया और साढ़े पांच बजे तक कपड़ों के जूते पहन कर भ्रमण पर निकल पड़ा।

उस समय तक काफी प्रकाश फैल चुका था और सड़क पर घूमनेवालों की भीड़ दिखाई दी। हर उम्र व वर्ग के लोग तेज चाल से या तो घूम रहे थे या दौड़ लगा रहे थे। यह सब देख कर मैंने सोचा कि इसका मतलब यह हुआ कि यहां तो घूमनेवालों की भीड़ होती है ! एक मैं ही मूर्ख था जो घूमने नहीं निकलता था। खैर, देर से ही सही, मेरा घूमने का निर्णय ठीक रहा। अपने निर्णय के प्रति आश्वस्त होता हुआ मैं सिविल लाइन की तरफ निकल गया। फिर देखता क्या हूं कि स्वयं कलेक्टर साहब अपने छोटे-सफेद कुत्ते को साथ

लिये घूम रहे हैं। मैंने तुरन्त उनसे 'गुड मार्निंग' किया और विनम्रता के साथ कुछ दूरी रख कर चलने लगा। ये वही कलेक्टर साहब थे, जिनसे उनके दफ्तर में मिलने के लिए घंटों इंतजार करना पड़ता है। उस समय कितनी आसानी से खुले बाजार में मिलने वाली कंट्रोल की सामग्री की सहज उपलब्ध थे। फिर मेरा सौभाग्य देखिये, कि उन्होंने मुझे पहचान भी लिया और इसी कारण वे मेरी ओर देख कर मुसकराये भी! थोड़ी देर बाद जब वे अपने कुत्ते के कारण एक जगह रुके तो मैंने अपनी बुद्धिमानी का प्रदर्शन करते हुए कहा, "सर! आपका डॉगी बड़ा प्यारा है, वेल मैनर्स भी जानता है कि कहां रुकना चाहिये।"

मेरी बात का उन्होंने कोई उत्तर तो नहीं दिया पर एक बार वे पुनः मुसकराये और मैं कृतार्थ होकर आगे बढ़ गया। पहले ही दिन मुझे अनुभूति हुई कि प्रातः भ्रमण करने से एक लाभ यह भी है कि कलेक्टर साहब से अनौपचारिक भेंट हो सकती है। घूम कर लौटा तो नींद और थकान दोनों से ग्रस्त लगा, पर थोड़ी देर लेट कर झपकी लेने से ये समस्यायें भी समाप्त हो गई और मेरा प्रातः भ्रमण का इरादा और पक्का हो गया।

अगले दिन तो कमाल हो गया। रास्ते में जिला न्यायाधीश महोदय उस समय मिले जब मैं और वे घूम कर लौट रहे थे। मैंने उन्हें झुक कर प्रणाम किया और आगे जाने की बजाय उनके साथ लौट आया। ये वही जज साहब थे, जो न्यायालय में बेहद रिजर्व रहते थे। पर उस समय तो उन्होंने स्वयं पूछा, "कहिये, मार्निंग वाक के लिये निकले हैं? पर आप काफी लेट निकलते हैं। यह समय तो लौटने का है।"

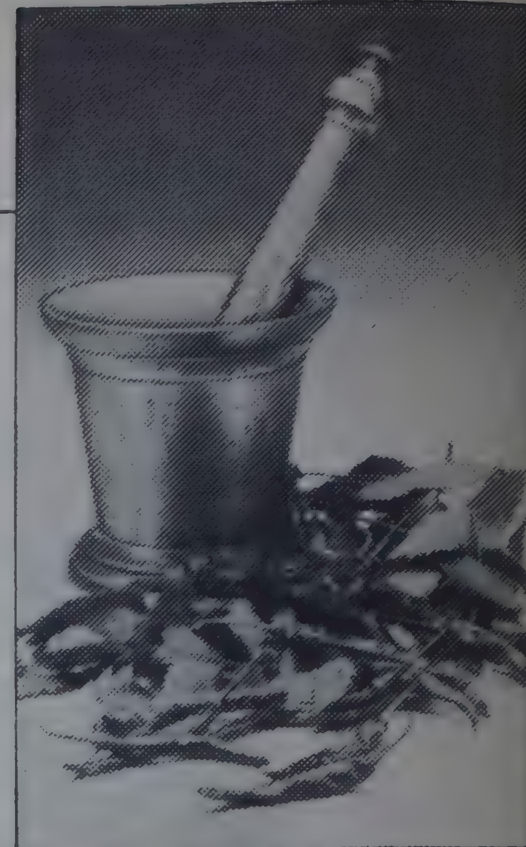
"हां, सर! आज कुछ देर हो गई।" मैं साफ झूठ बोल गया। पर उसी समय मैंने निर्णय लिया कि अब और जल्दी निकला करूंगा। जज साहब के साथ भ्रमण करते हुए मैंने मौसम और राजनीति की बातें कर इतना विशेष लाभ तो प्राप्त कर ही लिया, कि मुझे यह अहसास हुआ कि वे मेरी बातों से प्रसन्न हुये।

फिर यह हुआ कि मैं पांच बजे की बजाय चार बजे सुबह उठने लगा। कुछ दिन तक असुविधा जरूर हुई पर होनेवाली उपलब्धियों के सामने वह नगण्य थी। इसके बाद किसी दिन महाविद्यालय के प्राचार्य से भेंट हुई, जिनसे पूरे रास्ते शिक्षानीति, परीक्षा में नकल की समस्या, शिक्षकों की आलोचना वगैरह पर गंभीर चर्चा हुई। तीन-चार मुलाकातों में मैंने उन्हें इस बात के लिये सहमत कर लिया, कि वे मेरे भतीजे की फीस माफ करवा देंगे। किसी-किसी दिन खाद्य अधिकारी से मुलाकात हुई और उनकी प्रशंसा करके मैंने अपने लिये अतिरिक्त शक्कर-चावल का जुगाड़ कर लिया। नगर निगम के अधिकारी से दो-चार मुलाकातें हुईं और दो-चार माह के अंदर मैंने अपने घर के सामने की सड़क व नाली ठीक करवा ली और हर उपलब्धि के बारे में आपको क्या बताऊं? इतना संकेत पर्याप्त होगा कि प्रतिदिन प्रातः भ्रमण पर निकलने वाली एक प्रौढ़ सुन्दरी मुझे देखकर मुसकराने लगी है और इस बात की संभावना है कि अपनी उम्र के तीसरे पड़ाव में एक नये रोमांस का अध्याय शुरू हो।

बहरहाल, मेरा प्रातः भ्रमण का कार्यक्रम जारी है और आगे भी रहेगा। प्रतिदिन किसी-न-किसी खास आदमी से भेंट होती है, नये परिचय होते हैं और सम्पर्कों का दायरा बढ़ता जाता है। मुझे पहले ज्ञात नहीं था, कि प्रातःकाल मिलनेवाले लोगों का मूड अच्छा होता है और शीघ्र आत्मीय होने में सुविधा रहती है। अब मेरी समझ में आने लगा है कि प्रातः भ्रमण सिर्फ सेहत के लिये ही नहीं, अन्य विशिष्ट उपलब्धियों के लिये भी लाभप्रद होता है।

—संतोष खरे

इनमें से कौन सा उपाय रैबीज़ को ठीक कर सकता है ?

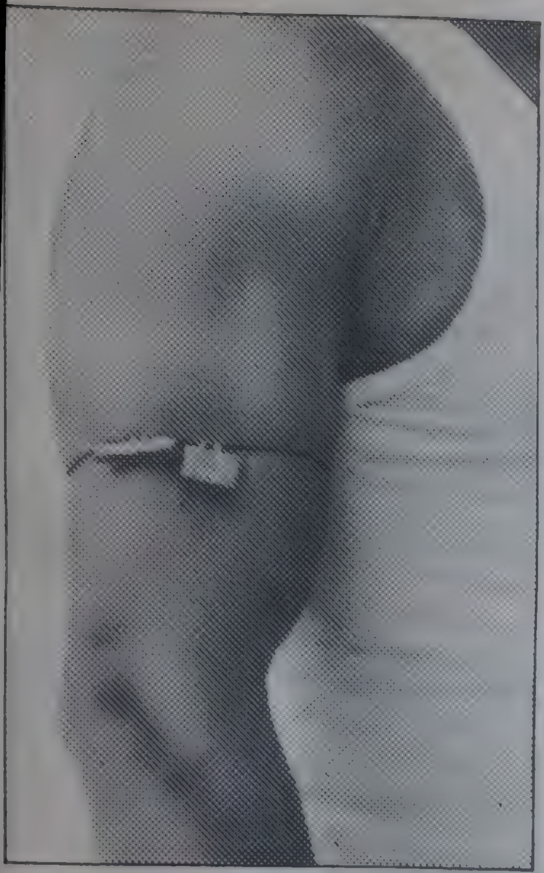


कोई नहीं

रैबीज़ प्रतिवर्ष ३०,००० से अधिक भारतीयों की जान ले लेता है क्योंकि इसे ठीक नहीं किया जा सकता. लेकिन घबराने की कोई बात नहीं है. रैबीज़ टीके इसकी रोकथाम कर सकते हैं यदि काटने के हर घाव का इलाज फौरन कराया जाय.

और आपको १४ बार पेट में दर्द भरे इंजेक्शन लगवाने अस्पताल जाने की भी जरूरत नहीं पड़ेगी. आपका पारिवारिक डॉक्टर नये, कम पीड़ा वाले, और अधिक प्रभावी टीकों से आपका उपचार कर सकता है. ये टीके बाँह के ऊपरी हिस्से में सिर्फ़ ६ इंजेक्श्न द्वारा लगाए जाते हैं.

याद रखिये, रैबीज़ १०० % जानलेवा है, इसलिए यह पता लगाने तक कि जानवर मरता है या नहीं, इंतज़ार मत कीजिए ! जानवर के काटने के किसी भी बड़े या छोटे घाव के बारे में लापरवाही मत बरतिये. प्राथमिक उपचार के बाद, तुरन्त अपने पारिवारिक डॉक्टर से सम्पर्क कीजिए.







प्राथमिक उपचार

ही बात सीमित थी।
"विजय लक्ष्मी पं
गवर्नर बनकर बम्बई गई
बनकर साथ गई थी। इंदि
था और कुछ सैंडिल वगै
पण्डित ने कहा कि तुम
लायी, उन्होंने कुछ पसन्द
उन्होंने संजय को कहा कि
उसने मना किया। मैंने क
हूं। जिद्दी तो वह थीं ही,
डालेगा। डाले भी संजय ने
एक प्यार की झलक ल
"सन् १९६४ में
गई। फूलपुर से, जहां रे
थे, मिसेज पण्डित खड़ी
उनके साथ थी। १९
मिसेज पण्डित ने
से पहले इन्दु के
ले जाऊंगी
सेक्रेटरी
रखी

१

घाव को खूब सारे साबुन और पानी से धोएं

२

कोई एंटीसेप्टिक या एल्कोहल लगाएँ

३

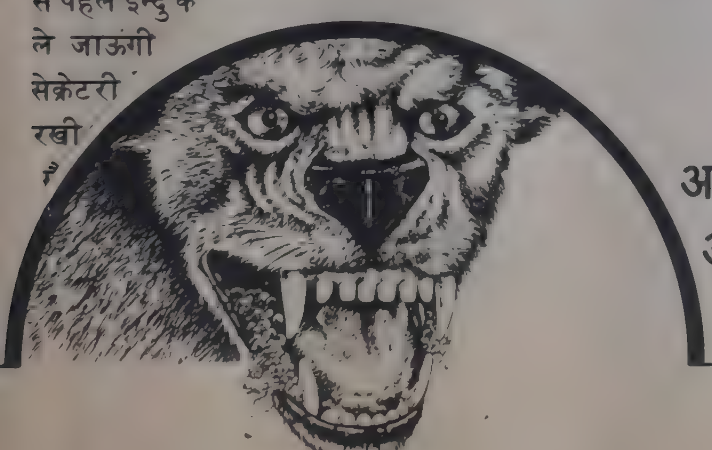
घाव को ढकें नहीं

अधिक जानकारी के लिए इस कूपन को भरकर भेजिए

राबीपुर इनफॉर्मेशन सर्विस
पो.ऑ. बॉक्स ७०६५, नई दिल्ली-११० ००२

नाम ______________________
(कृपया स्पष्ट अक्षरो मे लिखे)
____

पता ______________________
____
______________ पिन ______________
फोन ______________________



अपने पारिवारिक डॉक्टर से जानकारी लीजिए.
अब रैबीज़ की रोकथाम आसान है.

जन स्वास्थ्य के हित में हेक्स्ट द्वारा जारी

BEHRING

ञ्या जा सकता.
की कोई बात नहीं है.
की रोकथाम कर
टने के हर घाव का
राया जाय.
बार पेट में दर्द भरे
अस्पताल जाने की
पड़ेगी. आपका
र नये, कम पीड़ा
प्रभावी टीकों से
र सकता है. ये
हिस्से में सिर्फ़
पाए जाते हैं.
०० %
यह पता लगाने
या नही,
के



बुआ-भतीजी : इंदिरा जी और विजयलक्ष्मी जी

यादों में रची-बसी इन्दिरा जी

निष्ठा कश्यप

मनुष्य चला जाता है पर उसकी यादें मन-मस्तिष्क में उमड़ती-घुमड़ती रहती हैं। यहां निष्ठा कश्यप सीधे-सरल शब्दों में भूतपूर्व प्रधानमंत्री इन्दिरा गांधी के जन्मदिन पर उनके बारे में अपना मर्मस्पर्शी संस्मरण प्रस्तुत कर रही हैं।

निष्ठा जी के बारे में मैंने उनकी छोटी बहन से सुना था कि वह कई वर्ष इन्दिरा जी के साथ रहीं और उनकी बहुत नजदीकी व घनिष्ठ मित्रों में से हैं। इन्दिरा जी के बारे में किसी राजनेता या बड़े लेखक के माध्यम से तो बहुत बार जाना और पढ़ा है, पर एक ऐसे व्यक्ति से जानना कुछ और ही होता है जो न तो बड़ा नेता हो न कोई मशहूर लेखक। १९ नवंबर को इन्दिरा जी का जन्मदिन पड़ता है, यही सोचकर मैं निष्ठा कश्यप जी से मिली कि वह इन्दिरा जी को इस अवसर पर किस तरह याद करती हैं। बड़े सीधे-सरल ढंग से उनके साथ हमारी बातचीत हुई, जो यहां पेश कर रही हूं।

निष्ठा जी कहती हैं, "मैं काटेज इंडस्ट्री में काम करती थी। श्रीमती विजय लक्ष्मी पण्डित जी से मेरा अच्छा परिचय था। १९६० में वह लंदन में हाई कमिश्नर थीं। जब भी दिल्ली आतीं तो पण्डित जी के पास ही ठहरती थीं और मुझे भी वहां बुला लेती थीं। वहीं इन्दिरा जी से मेरी पहली मुलाकात हुई। वह शर्मीले स्वभाव की थीं और बहुत कम बोलती थीं। बस 'हैलो-हैलो' तक ही बात सीमित थी।

"विजय लक्ष्मी पण्डित जब महाराष्ट्र की गवर्नर बनकर बम्बई गईं तो मैं उनकी सेक्रेटरी बनकर साथ गई थी। इंदिरा जी को विदेश जाना था और कुछ सैंडिल वगैरह लेनी थी। श्रीमती पण्डित ने कहा कि तुम जाकर ले आओ। मैं लायी, उन्होंने कुछ पसन्द किए। बाकी जो रह गये उन्होंने संजय को कहा कि इन्हें बॉक्स में डाल दो। उसने मना किया। मैंने कहा कि मैं ही डाल देती हूं। जिद्दी तो वह थीं ही, बोलीं—नहीं, संजय ही डालेगा। डाले भी संजय ने ही। उनके कहने में मुझे एक प्यार की झलक लगी।

"सन् १९६४ में पण्डित जी की मृत्यु हो गई। फूलपुर से, जहां से पण्डित जी चुनाव लड़ते थे, मिसेज पण्डित खड़ी हुईं। मैं चुनाव अभियान में उनके साथ थी। १९ को उनका जन्मदिन था। मिसेज पण्डित ने कहा कि चुनाव-प्रचार पर जाने से पहले इन्दु को खाना साथ दे देना। बोलीं, मैं नहीं ले जाऊंगी, मैं वही खाऊंगी जो वर्कर खायेंगे। सेक्रेटरी के कमरे में मूंगफली व चनों की बोरिया रखी थीं। उन्होंने उसी में से एक मुट्ठी मूंगफली ली और चली गईं। देश की भावी प्रधानमंत्री, एक प्रधानमंत्री की बेटी, अपने जन्मदिन के दिन चना, मूंगफली का लंच ब्रेकफास्ट करे, लेकिन ऐसा वही कर सकती थीं।

"१९६६ में शास्त्री जी की मृत्यु हो गई और इंदिरा जी प्रधानमंत्री बन गईं। मैंने एक अगस्त को सुपर बाजार में नौकरी कर ली। १८ को मिसेज पण्डित का जन्मदिन होता है, उन्होंने कहा कि 'इन्दु आएगी, तुम उसके स्वागत में रहना इसलिए छुट्टी कर लो।' जब आयीं तो देखते ही बोलीं कि 'तुम यहां क्या कर रही हो?'

"जी, मैं भी बधाई देने आई हूं।"

"तुमने सुपर बाजार क्यों ज्वाइन किया? मेरी आंख कब से तुम पर थी, मेरे पास क्यों नहीं आईं?"

"जी, मैं अभी छोड़ देती हूं, कुछ ही दिन तो हुए हैं।"

"नहीं, वह भी मेरा ही प्रोजेक्ट है। तुम वहां काम करती रहो, पर मिलती रहना।" उनके इस कहने में इतना अपनत्व था कि याद कर मैं आज भी विभोर हो उठती हूं।

"राजीव की शादी में संदेशा भेजा कि 'आ जाओ, सोनिया के कपड़े बनवाने हैं।' उनमें एक खासियत यह थी कि जब भी वह अपने काम के लिए किसी व्यक्ति को साथ ले जातीं, भले ही कोई दर्जी हो या साड़ी वाला, तो उसने चाय-नाश्ता किया या नहीं, इसका हमेशा ध्यान रखती थीं।

"१९७१ के चुनावों में जब वे जीतीं तो मैं बधाई देने गई। कहा कि मैं शपथ समारोह देखना चाहती हूं। 'क्या देखना चाहती हो। कुछ भी नहीं है और जरूरत भी नहीं है।' फिर श्री धवन को आवाज लगायी कि ये देखना चाहती है, इसे बुलवा लेना। बहुत सादा समारोह था। संजय, पद्मजा नायडू, सोनिया, तेजी जी और मैं वहां एक गाड़ी से पहुंचे। पहली बार उन्होंने हिन्दी में शपथ ली। शपथ जब पढ़ रही थीं तो उसमें एक पंक्ति आती है 'निष्ठा के साथ।' जब वह बोल रही थीं तो उनकी नजर मेरी ओर पड़ी और मैं चेहरे पर हाथ रखे मुस्करा रही थी। उन्होंने आंखें तरेरीं और मुंह दूसरी ओर कर लिया। जब हम वापिस आ गये तो कोठी के बाहर ही मैं, तेजी जी और पद्मजा खड़े थे। बोलीं, 'तुम वहां मुझे क्यों हंसा रही थी?' मैंने कहा कि 'आपने कहा था कि तुम वहां क्या करोगी और आप कह रही थीं कि मैं निष्ठा के साथ....इसलिए हंसी आ गई।' सुनकर बहुत हंसीं।

"१९७७ में जब चुनाव हारीं तो मेरे संबंध पहले से कहीं अधिक प्रगाढ़ हो गये। मुझे लगा कि इस वक्त उन्हें नजदीकी लोगों का साथ चाहिए। कोई कहता कि इंदिरा जी से मिलना है तो मैं स्कूटर में उसको बिठा कर चली आती। वह कहतीं तुम्हारी नौकरी चली जायेगी। मुझे मत कहना, मैं



इंदिरा जी राजीव जी

तुम्हारे लिए कुछ नहीं कर पाऊंगी। लोग तो झाड़ियों में छुपते-छुपते आते हैं, गाड़ी को मीलों दूर खड़ा करके। तुम बेधड़क चली आती हो।' मैंने कहा कि 'जहन्नुम में जाये ऐसी नौकरी। मैं तो आपसे मिलने आती थी पहले भी और अब भी, इसलिए सामने के रास्ते से ही आती रहूंगी।' मैं उनके साथ चाणक्य में फिल्म देखने जाती। प्रगति मैदान ले गई, अखबार में हमारी तस्वीर छपी। सुपर बाजार वालों ने मुझे नौकरी से निकाल दिया। मैं उनके पास गई। कुछ महिला सांसद आई हुई थीं उनके पास। मैंने कहा 'अलग से बात करनी है।' बोलीं 'नौकरी गई?' मैंने कहा कि 'हां। नौकरी मांगनी नहीं है, पर पॉलिटिकल विक्टिमाइजेशन नहीं होना चाहिए। आप इन सांसदों को कहें कि संसद में आवाज उठायें।'

"१९७८ की बात है। जब कोई काम नहीं मिला तो कुछ दिनों के लिए एपको में काम किया। प्रगति मैदान में प्रदर्शनी लगी थी। उनको बुलाने गये तो 'हां कर दी। श्री मोरार जी प्रधानमंत्री थे, उन्हें इत्तला करनी जरूरी थी। हमारी गाड़ी जब प्रगति मैदान पहुंची तो गेट पर से ही लोगों को पता चल चुका था। 'इंदिरा जी, इधर आओ हम आपसे मिलना चाहते हैं, हमें मिले बिना आप नहीं जा सकतीं।' मुझे उन्हें बचाना मुश्किल हो गया था। कोई सेक्यूरिटी नहीं दी गई थी। मैं कमर से पीछे हाथ देकर उन्हें भीड़ में से निकालती रही। जहां एक घंटे के लिए गये थे वहां चार घंटे लग गये। इंदिरा जी मुझसे पूछने लगीं कि 'क्या सचमुच मुझे लोग इतना प्यार करते हैं?' मैंने कहा कि 'आंखन देखी का तो आप विश्वास कर ही सकती हैं।' फिर '७९ के चुनावों में तो नजारा ही कुछ और था। वातावरण जैसे इंदिरामय हो गया था।

"१९७८ की दीवाली थी। मैंने सोचा कि मिठाई भी सभी लोग लायेंगे, क्यों न मैं बच्चों के लिए पटाखे ले जाऊं। ऐसा ही किया। मैं १२ विलिंगडन क्रिसेन्ट, उनके तब के निवास स्थान, पर पहुंची। उन्हें दीवाली की बधाई दी और पैकेट दिया, कहा, 'मैं मिठाई नहीं लायी बल्कि पटाखे लायी हूं।' बहुत खुश हुईं, बोलीं—यह तो बहुत अच्छा किया।' और मेरे हाथ से पैकेट लेकर जल्दी-जल्दी अपने कमरे में जाकर रख आयीं। कहने लगीं, 'देखो राहुल और प्रियंका को मत बताना कि तुम लायी हो। इन्हें मैं अपनी तरफ से दूंगी बच्चों को' और मुस्करा उठीं। मैं उनके चेहरे की तरफ देख रही थी। उनकी ममता छलकाती मुस्कराहट देखते बनती थी।

"१९७९ के चुनावों के पहले की बात है। मैंने कहा कि 'आपके पास काम करना चाहती हूं।' बोलीं, 'मेरे पास बैठने की जगह नहीं है' तो मैंने कहा कि 'मैं खड़ी होकर काम कर दूंगी।' चुनाव के टिकट बंटने थे। संजय ने कहा 'निष्ठा जी को टिकट चाहिए।' 'टिकट? मेरा दिमाग कोई खराब हो गया है क्या?' संजय मुस्कराकर बोले, 'हां, मेरा व ममी का हो गया है।' मैं झेंप गई। फिर बाद में जब उम्मीदवार ज्यादा हो गये तो संजय ने कहा कि 'आप उपचुनावों में खड़ी हो जायें।' पर उपचुनावों से पहले ही संजय न रहे तो मन भी न रहा।

"२३ जून १९८० को संजय का एक्सीडेंट हो गया। मैं और विश्व बन्धु गुप्ता जी विलिंग्डन पहुंचे, देखा मिसेज गांधी काला चश्मा पहने ऑपरेशन थियेटर के बाहर चहलकदमी कर रही हैं। इतने में चंद्रशेखर जी आये। उनके पास गई, अफसोस की मुद्रा में जुड़े उनके हाथों को पकड़कर

बोलीं, 'आज जो मीटिंग होनी थी वह नहीं हो पायेगी। मुझे देखते ही बोलीं कि 'तुम यहां क्या कर रही हो? घर जाओ, जाकर इंतजार करो, हम बॉडी लेकर पहुंच रहे हैं।' तीन दिन तीन रातें मैं उनके साथ रही। २५ जून को जब खाना था तो अकबर रोड से सफदरजंग रोड उन्होंने मुझे फोन किया कि मेरे ससुराल वालों और अन्य सभी नजदीकी रिश्तेदारों को खाने पर भेज दो, देखो कोई रह न जाए। मैं सिर्फ 'जी-जी' ही कर पायी। फिर बोलीं



बाएं से निष्ठा. कश्यप इंदिरा जी एवं अन्य

'तुम भी चली आओ।' रिसीवर हाथ से छूटकर हवा में लटका रह गया। मैं भौंचक्की सी खड़ी रही कि नजदीकी संबंधियों के खाने पर और वह भी अफसोस की घड़ी में और मुझे बुलाना नहीं भूलीं।

"रात ११ बजे मैं घर जाने की सोच रही थी। उनसे मिलने ड्राइंग रूम में गई। एकदम अकेली सोफे पर बैठी थीं। मैंने कंधे पर पीछे से हाथ रखा कि मैं जाऊं क्या! मेरे दोनों हाथ पकड़कर ठोड़ी पर रख लिए और बोलीं, "आई डोंट नो हाओ टु थैंक यू। यू हैव स्टुड बोय मी, लाइक ए राक। आइ डू नाट नो ह्वाट आई वुड हैव डन विदआऊट यू (मैं नहीं जानती कि तुम्हारा कैसे शुक्रिया करूं। तुम चट्टान की भांति मेरे साथ रही। मैं यह भी नहीं जानती कि तुम्हारे बिना मैं कैसे करती।)' और फिर मैंने अपनी हथेली पर आंसू की दो बूंदें इस दौरान पहली बार देखीं। इस एकान्त में अकेली एक मां बैठी थी, जो किसी अपने के स्पर्श से अपने आंसुओं को छलकने से न रोक पाई थी। चट्टान की तरह तो वह स्वयं थी।

"अस्थि कलश लेकर इलाहाबाद जाना था। ट्रेन सबेरे दस बजे जानी थी। जब मैं पहुंची तो लोग लाइनों में अफसोस कर रहे थे। कई वी०आई०पी० थे। मुझे देखते ही मेरे पास आईं, बोलीं, 'भीतर चलो और चलकर सबसे पहले नाश्ता करो, पता नहीं रास्ते में खाना तुम्हें मिल भी पायेगा या नहीं।' सिर पर खड़े होकर नाश्ता कराया और फिर बाहर चली गईं।' दूसरों का खयाल उन्हें दुख के अवसर पर भी नहीं भूला। जे०आर०डी० टाटा आये अफसोस करने। कमरे में फर्शी आसन के साथ-साथ कुर्सियां भी रखी थीं। वे नीचे बैठने लगे तो उनके जुड़े हाथों को पकड़कर बोलीं, 'जे तुम नीचे नहीं बैठ सकते, कुर्सी पर ही बैठो।' वे बोले, 'मैं इस माहौल में नीचे क्यों न बैठूं?'

'तुम्हारे घुटनों में तकलीफ है, तुम कैसे नीचे बैठ सकते हो।' इसके बाद वे कुछ नहीं बोले। उनका गला रुंध गया था।

"इंदिरा जी की यह खूबी रही कि वह हर बात के लिए लिखकर धन्यवाद करती थीं। मैं कश्मीर गई तो उनके लिए चेरी लाई। सीधे एयरपोर्ट से उनके यहां पहुंचवा कर उनसे बिना मिले घर आ गई। उन्होंने पत्र लिखा, 'चेरी बहुत अच्छी व स्वादिष्ट थी, तुमने कैसे जाना कि मुझे चेरी बहुत पसन्द है।'

"दक्षिण घूमकर आई तो उनके लिए कॉफी लाई तो उन्होंने लिखा कि 'इतनी अच्छी कॉफी तुम लाई, तुम कितनी अच्छी हो कि तुम्हें मेरा ख्याल रहा वहां जाकर भी। सन् '८३ में मेरी मां की मृत्यु हुई तो उसी दिन खत लिखा। जब उन्हें पता लगा कि मैं अपनी बहन के घर हूं तो उसी शाम विशेष संदेशवाहक द्वारा दूसरा पत्र उस पते पर भेजा।

"मैं उन्हें हर जन्मदिन पर कोई न कोई उपहार अवश्य भेजती थी। एक बार उनकी सेक्रेटरी ने कहा कि 'फूल भेज दिया करो, इतने मंहगे उपहार क्यों भेजती हो। कोई उपयोगी चीज दो। हमेशा जहां जाती हैं, हैंड टावल छोड़ आती हैं।' मैंने दो-दो रुपये के ६ हैंड टावल लिए और उन्हें भेज दिए। उसी शाम को उनका धन्यवाद भरा पत्र मिला कि इतना उपयोगी उपहार भेजने के लिए आभारी हूं।' मैं कभी-कभी उनसे पूछ लिया करती कि क्या दूं। एक बार उन्होंने कहा कि 'रिवर्सेबल शाल दे दो, मेरे पास कोई नहीं है।' उन्होंने फिर पत्र लिखा कि 'तुम्हारा शुक्रिया, इन सर्दियों में मेरे यह बहुत काम आयेगी।'

"उनके पत्रों में इतना अपनत्व झलकता था कि यह कभी महसूस ही नहीं होता कि वे देश की प्रधानमंत्री हैं। उनका अपनत्व अपने अन्तरंग व्यक्तियों से ही नहीं था, जिससे भी मिलतीं वह उनका नजदीकी हो जाता। एक बार खुर्जा से कोई क्राफ्ट्समैन उनसे मिलने आया तो बोलीं कि ये फोटो भी खिचवाना चाहेंगे। उनके साथ फोटो खिंचवाने के लिए खड़ी हो गईं।

एक बार होली के मौके पर मेरी भाभी मेरे साथ आईं इंदिरा जी से होली खेलने। बोलीं—'संजय को निकालो, वो अन्दर है, उसने कमरा बन्द कर रखा है।' दरवाजा खटखटाया। जब दरवाजा तोड़ने की धमकी दी तो दरवाजा खोला और इस बीच भाभी ने उन्हें भी रंग दिया। भाभी यू०पी० की हैं और उनके लिए सूखे मेवों का हार बनाकर लायी थीं। जिस-जिस तरह से वे रंग लगाती रहीं, चुपचाप सब नन्हें बच्चों की तरह करवाती रहीं। होली का रंगारंग कार्यक्रम उस दिन दो घंटे तक चलता रहा।

"मेरी यादों में इंदिरा जी ऐसी रची-बसी हैं कि उनकी कमी बहुत खलती है। पिछले ६-७ सालों में मां के देहान्त के बाद बिल्कुल अकेली हो गई हूं। स्कूटर कर इंदिरा जी के पास पहुंच जाने का क्रम भी छूट गया है, सिर्फ यादें बची हैं, क्या-क्या सुनाऊं यादों का कोई ओर-छोर नहीं।"

—प्रस्तुति : नीना

अब 'ओपेन स्कूल' भी

'इंदिरा गांधी ओपेन यूनिवर्सिटी' के नाम से आप सभी परिचित होंगी। इसमें किसी प्रकार का कोई आयु बंधन नहीं है। कोई भी व्यक्ति, कभी भी इसमें प्रवेश लेकर डिग्री स्तर की पढ़ाई कर सकता है।

इसी आधार पर केन्द्रीय माध्यमिक शिक्षा बोर्ड ने अब ओपेन स्कूल की स्थापना की है। इसमें स्कूल जाने में असमर्थ, बेरोजगार, सामाजिक और आर्थिक रूप से पिछड़े हुए लोग आसानी से प्रवेश पा सकते हैं। प्रवेश की अधिकतम आयु ३५ वर्ष है। इलाहाबाद में न्यू कैन्ट स्थित एक केन्द्रीय विद्यालय को इसका सेन्टर बनाया गया है।

नीरजा पैनम ट्रस्ट अवार्ड

अन्याय और जुल्म के खिलाफ लड़ने वाली उल्लेखनीय महिलाओं को एक-एक लाख रुपये के पुरस्कार से पुरस्कृत किया जायेगा। ऐसी घोषणा की है, नीरजा भनोत पैनम ट्रस्ट ने।

पुरस्कार पाने वाली महिलाएं हैं, दिल्ली की एक वकील श्रीमती फ्लेवीया एगनीस, दहेज से पीड़ित महिलाओं के लिए काम करने वाली श्रीमती सत्या रानी चड्ढा तथा इंडियन एयर लाइंस की विमान परिचायिका श्रीमती साधना पंवार, जिन्होंने फरवरी १९९० में बंगलूर में हुई विमान दुर्घटना में २० यात्रियों की जान बचायी थी। साथ ही, ५० हजार रुपये का विशेष पुरस्कार दिया जायेगा, अमृता अहलूवालिया को। इन्होंने ७० वर्षीय अरब शेख के चंगुल से ग्यारह वर्षीया अमीना को आजाद कराया था।



अमृता सिंह मिस पटना बनीं

रोट्रैक्ट क्लब 'ईव्ज ऑफ पटना' आयोजित 'मिस पटना कांटेस्ट कम फैशन शो-९२' प्रतियोगिता में इलाहाबाद की अमृता सिंह 'मिस पटना' चुनी गयीं। यह प्रतियोगिता तीन राउण्ड में पूरी हुई। पहला, 'साड़ी राउण्ड' दूसरा 'सलवार सूट राउण्ड' तथा तीसरा 'क्वेश्चन राउण्ड' था।

५ फीट साढ़े ५ इंच लंबी अमृता ने इसी साल आई एस सी परीक्षा में ७० प्रतिशत अंक प्राप्त किये हैं। १७ वर्षीया अमृता की अन्य रुचियां हैं, पेंटिंग करना, सिनेमा देखना, नये लोगों से मिलना, दोस्त बनाना और आउटिंग पर जाना। अमृता का कहना है कि सबसे पहले वह अपनी स्नातक की पढ़ाई पूरी करेंगी। इसके बाद फैशन डिजाइनिंग और मॉडलिंग को पेशे के रूप में अपनाना चाहेंगी।

दो सदियों में फैला जीवन

बात सिर्फ दो सदियों की नहीं है, अगर कुदरत मेहरबान हो गयी और आठ वर्ष का जीवन उसे और मिल गया, तो उसका जीवन तीन सदियों में फैला हुआ हो जायेगा। ऐसी खुशनसीब वृद्धा हैं, ब्रिटेन की शार्लेट ह्यूज। आइये, उनके जीवन का आश्चर्यजनक ब्यौरा देखें।

ह्यूज इस समय ११५ वें साल में हैं। १८७७ में इनका जन्म हुआ। जब बीसवीं शताब्दी शुरू हुई तो वे २३ वर्ष की थीं। १८९० में उन्होंने शिक्षिका के रूप में रोजी कमाना शुरू किया। १९३९ में दूसरे विश्वयुद्ध के समय वे रिटायर हो गयीं। इनके जीवन में ही टेलीफोन, फोनोग्राम और संसार के पहले टेस्ट ट्यूब बेबी का जन्म हुआ।

बेशकीमती जीन्स

भड़कीले, चमकते हुए हीरे-जवाहरात से जगमगाते हुए कपड़े खुद तो बेशकीमती होते ही हैं, इसको पहनने वाला भी कीमती हो जाता है। यहां हम आपको ऐसे ही एक बेशकीमती लिबास के बारे में बताने जा रहे हैं।

मैनचैस्टर में एक फैशन हाउस है, 'जो-ब्लोग्स'। इसके मालिक ३० वर्षीय शमी अहमद हैं। इन्होंने विशेष रूप से पॉप स्टारों के लिए बेशकीमती जीन्स तैयार की है। इसका मूल्य एक लाख पाउंड से अधिक है। इस जीन्स का बीमा कराना पड़ता है। लाने, ले जाने के लिए एक स्ट्रांग बाक्स और हथियारबंद गाड़ियों की व्यवस्था करनी पड़ती है। इस जीन्स में १.५५ और ०.८ कैरेट के हीरे सोने के तारों में बुनकर लगाये गये हैं।

अमिताभ का नया जौहर

फिल्म इंडस्ट्री में अपने अभिनय का जौहर दिखाने के बाद अमिताभ अब दूरदर्शन की तरफ झुक आये हैं। लेकिन वे दूरदर्शन पर नहीं, बल्कि दूरदर्शन के लिए काम करेंगे।

अजिताभ को अध्यक्ष बनाकर अमिताभ ने लंदन में एक टीवी कंपनी खोली है, टीवी एशिया। इस महत्वपूर्ण काम के पीछे मकसद यह है कि यूरोप तथा ब्रिटेन में रह रहे ५० लाख एशियाई लोगों का मनोरंजन हो सके। २० लाख पाउंड की पूंजी से शुरू होने वाली यह कंपनी फिल्मों के प्रीमियर शो भी करेगी।

रेडियो में समाचार वाचन अधिक महत्वपूर्ण है

—रवीन्द्र सब्बरवाल

इस स्तंभ में अब तक आपने दूरदर्शन और रेडियो की अनेक समाचार वाचिकाओं के विषय में पढ़ा। अब हम आपको मिलवा रहे हैं, आकाशवाणी की हिन्दी समाचार वाचिका रवीन्द्र सब्बरवाल से। यहां प्रस्तुत है, उनकी जीवन-शैली की एक झलक



आकाशवाणी, दिल्ली की हिंदी समाचारवाचिका सुश्री रवीन्द्र सब्बरवाल से की गयी बातचीत के कुछ अंश प्रस्तुत हैं—

प्रश्न : क्या आपको समाचार पढ़ने से पहले रिहर्सल भी करनी पड़ती है?

उत्तर : हां, क्यों नहीं। प्रत्येक कार्य करने से पहले रिहर्सल करना जरूरी ही नही अच्छा भी रहता है। इसलिए हम भी रेडियो पर समाचार पढ़ने से पहले रिहर्सल करते हैं।

प्रश्न : आपने आकाशवाणी में काम कब से शुरू किया?

उत्तर : १९७६ में मैंने कैजुअल न्यूज रीडर के रूप में आकाशवाणी में ज्वाइन किया था। समाचारवाचन के साथ ही न्यूज बुलेटिन बनाना, अंग्रेजी न्यूज को हिंदी में लिखना आदि कार्य भी करती थी। १९८५ में मुझे परमानेंट कर दिया गया। मैं नौ वर्ष कैजुअल न्यूज रीडर रही।

प्रश्न : आपने कहां तक शिक्षा प्राप्त की है?

उत्तर : मैंने दिल्ली के कमला नेहरू कालेज से, जो पहले माडर्न कालेज आफ वुमन के नाम से जाना जाता था, १९७२ में ग्रेजुएशन किया।

प्रश्न : आपकी मनपसंद पोशाक क्या है?

उत्तर : साड़ी मुझे अधिक प्रिय है। मैं अधिकतर साड़ी ही पहनती हूं। कभी-कभी सूट भी पहन लेती हूं। मुझे ग्लैमर वाली पोशाकें पसंद नहीं हैं।

प्रश्न : नौकरी के साथ-साथ घर-गृहस्थी की जिम्मेदारी निबाहने में परेशानी तो होती ही होगी?

उत्तर : नहीं। मुझे घर का काम करने में किसी तरह की परेशानी नहीं होती है। खाना मैं स्वयं ही बनाना पसंद करती हूं। अन्य कार्यों के लिए नौकरानी है। वैसे भी मुझे 'शिफ्ट टाइम' कार्य करना होता है।

प्रश्न : आपकी शादी कब हुई? पति क्या करते हैं? क्या आपके पति आपकी नौकरी से संतुष्ट हैं?

उत्तर : मेरी शादी १९७८ में हुई। पति वकील हैं और मेरे काम करने में उन्हें कोई परेशानी नहीं है। वह मेरे काम से पूरी तरह संतुष्ट हैं।

प्रश्न : भविष्य में दूरदर्शन पर भी समाचार पढ़ना चाहेंगी?

उत्तर : नहीं। मुझे दूरदर्शन पर समाचार पढ़ने का कोई शौक नहीं है। मैं रेडियो समाचार वाचन से ही काफी संतुष्ट हूं। मेरी दृष्टि में रेडियो में समाचार वाचन अधिक महत्वपूर्ण है। दूरदर्शन समाचार वाचन में आवाज के साथ सुंदरता, मेकअप व कपड़ों की तरफ भी बराबर ध्यान रहता है। जबकि रेडियो के समाचार-वाचक को अपनी आवाज के द्वारा ही लोगों का ध्यान आकर्षित करना होता है।

प्रश्न : आकाशवाणी में आपके काम के अनुभव क्या रहे?

उत्तर : मेरा आकाशवाणी में कार्य करने का अनुभव बहुत अच्छा रहा है। हमारे स्टाफ के लोग बहुत अच्छे हैं। वे परेशानी के वक्त सहायता करने को तैयार रहते हैं। वैसे हमारा काम अधिकतर शिफ्ट टाइम होता है, इसलिए आफिस में ज्यादा समय तक नहीं रहना होता। अगर किसी में काम करने की लगन हो तो उसके लिए हर व्यक्ति सहायता करने को तत्पर रहता है। उसे लगन के साथ-साथ मेहनती और हिम्मती भी होना चाहिए।

प्रश्न : आप समाचार सुनती भी हैं या सिर्फ पढ़ती ही हैं?

मैं समाचार पढ़ने के अलावा रेडियो का हर न्यूज बुलेटिन सुनती भी हूं। यह हमारे लिए जरूरी है। समाचारपत्र भी ध्यानपूर्वक पढ़ना होता है, क्योंकि आप जो समाचार पढ़ने जा रही हैं, उस समाचार के अलावा अतिरिक्त जानकारी भी आपको होनी चाहिए।

मुझे समाचारवाचिका बनाने के लिए मेरे पिताजी ने बहुत मेहनत की है। जब पिताजी आफिस से लौटते थे तो उन्हें समाचारों की ७०-८० लाइनें अंग्रेजी से हिंदी में रूपांतरित की हुई दिखानी पड़ती थी। घर में हर सुबह हमारे लिए समाचार सुनना और अखबार पढ़ना जरूरी था। मेरे पिता श्री नरेन्द्रसिंह बेदी रेडियो में न्यूज एडीटर थे। उन्हीं की लगन और मेहनत के कारण मैं यहां तक पहुंची हूं। पिताजी के कहने पर ही मैंने शादी से पहले भी दो वर्ष तक समाचार पढ़े हैं।

प्रश्न : आपको किस तरह का न्यूज बुलेटिन बनाना अच्छा लगता है?

मुझे स्पोर्ट्स के बुलेटिन बनाना सबसे अधिक प्रिय है। मैंने एशियाड खेलों के लिए पूरे दो हफ्ते के स्पोर्ट्स बुलेटिन बनाये हैं। अधिकतर रीडर स्पोर्ट्स बुलेटिन नहीं बनाना चाहते, जबकि मुझे स्पोर्ट्स बुलेटिन बनाने में बेहद आनंद मिलता है।

प्रश्न : आपको खेलों से प्यार है?

उत्तर : हां मुझे खेल बहुत अच्छे लगते हैं। खासकर मैं क्रिकेट मैच देखने की बहुत शौकीन हूं। अपने बेटे को मैंने क्रिकेट की स्पेशल कोचिंग ज्वाइन करवा रखी है, क्योंकि मेरा बेटा भी मेरी तरह क्रिकेट का शौकीन है।

—प्रस्तुति : किरन मुंदड़ा



ठिठुरते मौसम में सौन्दर्य की देखभाल

अपने सौन्दर्य की देखभाल कीजिए और जीवन के प्रति सकारात्मक रुख अपनाइये, फिर देखिये आप जाड़ों की धूप की तरह कैसी-खिली-खिली रहती हैं

उमस भरी गर्मियों के बाद सर्दियों का मौसम गर्मी की झुलसन व चिपचिपाहट से निजात तो दिला देता है, परन्तु ठंडी तथा खुश्क हवा त्वचा की कोमलता व स्निग्धता चुरा लेती है। इसका कारण होता है सर्दियों में त्वचा की तैल ग्रंथियों का निष्क्रिय हो जाना। गर्मियों में जहां हमें कम चिकनाई की आवश्यकता होती है, वहीं जाड़ों में चिकनाई की कमी के कारण त्वचा पर लाइनें, झुर्रियां तथा दरारें पड़ने लगती हैं और त्वचा बेजान व बेरौनक होने लगती है। इससे स्पष्ट होता है कि चाहे जो भी मौसम हो त्वचा में चिकनाई और नमी का पर्याप्त मिश्रण होना अति आवश्यक है। सर्दियों में रूखेपन से टक्कर लेने के लिए चेहरे पर क्रीम की मालिश तथा खाने में चिकनाई युक्त भोजन की आवश्यकता होती है। हमारा शरीर स्वयं मौसम की भाषा समझने लगता है। गर्मियों में हमें सूखे मेवे देखने का भी मन नहीं करता, जबकि जाड़ों के आते-आते ही स्वयं उन्हें खाने का मन करने लगता है।

शरीर के विभिन्न भागों को सर्दी की मार से बचाने के लिए पर्याप्त देखभाल की आवश्यकता होती है :

बदन : सर्दियों में शीत लहर के कारण त्वचा फटने लगती है। अधिक धूप में बैठने से शरीर के खुले हिस्से की त्वचा काली पड़ने लगती है, इसलिए त्वचा को यथा सम्भव ढंक कर रखने का प्रयत्न करना चाहिए। पैरों में ठंड लगे तो मोजा पहनें, सर में ठंड लगे तो स्कार्फ पहनें और बदन में ठंड लगे तो बजाए धूप में या हीटर के पास बैठने के गर्म कपड़े पहनें। लेकिन गर्म कपड़ा कभी भी शरीर से चिपका हुआ न पहनें। एक्जिमा अधिकतर इसी वजह से हो जाता है।

बदन पर नहाने से पहले ऑलिव ऑयल या बादाम के तेल की मालिश करें इससे खुश्की कम होगी तथा साबुन का प्रयोग न करें। नहाने का पानी भी अधिक गर्म न लें अधिक गर्म पानी में नहाने से त्वचा की प्राकृतिक नमी भी जाती रहेगी।

नहाने के बाद पूरे शरीर पर बॉडी लोशन लगाएं।

चेहरा : नहाने के बाद चेहरे व हाथ-पैरों पर मायस्चराइजर अवश्य लगाएं। बच्चों से बूढ़ों तक को इसकी आवश्यकता होती है। मेकअप करने से पूर्व त्वचा पर फाउंडेशन व मायस्चराइजर लगाने से ठंड का असर नहीं होता तथा त्वचा में नमी बनी रहती है।

त्वचा का रूखा होना झुर्रियों को निमंत्रण देता है। अतः रात में सोने से पहले बादाम युक्त क्रीम से चेहरे का ५ मिनट मसाज अवश्य करें, उसके बाद टिश्यू पेपर से पोंछ कर बर्फ में भीगी, निचोड़ी गई रूई की पट्टियां रखें।

फटे होंठ : होंठों के नीचे क्योंकि तेल ग्रंथियां नहीं होतीं, इसलिए सर्दी में होंठों का फटना एक समस्या बनी रहती है। रोज रात को

ईर्ष्या, द्वेष, डाह की स्थितियों को पार कर उर्मिला अब जीवन के ऐसे पड़ाव पर पहुंच गयी थी, जहां पति की उलटी-सीधी हरकतों को भी निर्विकार रहकर देखने की क्षमता उसमें आ गयी थी।

पति की बेचैनी का कारण वह जानती थी। पिछड़े डेढ़ महीने का समय नीता की शादी की भाग-दौड़ में कटा था। सुचिता अपनी छोटी बहन नीता के विवाह में शामिल होने के लिए ही अमेरिका से आयी थी। वह अपनी शादी के बाद ही



अमेरिका चली गयी थी और यह पहली बार वापस आयी थी। हर रोज कोई-न-कोई कार्यक्रम बनता रहता। कभी नाते-रिश्तेदारों से मिलने-जुलने का तो, कभी शादी का कोई सामान खरीदने का। हर समय की भागा-दौड़ी। साथ ही मेहमानों की आवा-जाही। इसी सब में अनिरुद्ध उलझा रहा था और सोनिया के पास जाने का वक्त निकाल ही नहीं पाया था।

अभी-अभी उसे फुर्सत मिली थी इस सबसे। अब अनिरुद्ध पूरी तरह आजाद था। अपनी तमाम जिम्मेदारियों से छुट्टी पा गया था। थोड़े-बहुत दिन नहीं, पूरे चौदह साल अपने गृहस्थ-धर्म का नाटक गजब के संयम और संतुलन के साथ निभाया था। उर्मिला की इच्छा और अनुरोध का मान रखने के लिए उसे ऐसा करना पड़ा था। अब किसी का कोई देना-पावना बाकी नहीं रहा था उस पर।

लंबी सांस लेकर उर्मिला घर की तरफ बढ़ी। उसने दरवाजा खोला, अंदर घुसी और दरवाजा फिर से बन्द कर लिया। वह भी थकावट से चूर थी, इसलिए ड्राइंगरूम के एक कोच पर बैठकर सुस्ताने लगी। शरीर और मन में जाने कैसा एक रीतापन समा गया था इस वक्त। जिस प्रबल इच्छा शक्ति से पिछले चौदह सालों तक एक सुखी गृहस्थ पत्नी का मुखौटा वह चढ़ाये रही थी, वह आज चुक गयी लगती थी। दोनों बेटियां अपने जीवन में कामयाबी की मंजिल की तरफ बढ़ गयी थीं, पूरी तरह आत्मनिर्भर हो गयी थीं और उनकी अपनी गृहस्थी हो गयी थी।

जिन दिनों वे नासमझ थीं, उन्हीं दिनों उनके माता-पिता के दाम्पत्य-जीवन में एक भूकम्प आ गया था, लेकिन उर्मिला ने उसका पूरा झटका स्वयं झेल लिया था। उसने न अपने माथे पर शिकन पड़ने दी थी, न इसका जरा भी पता बेटियों को चलने दिया था। बचपन से किशोरावस्था तक की संवेदनशील उम्र में बेटियों को किसी बात की भनक न पड़ जाए, आशंका की यह तलवार लतागार चौदह वर्षों तक उर्मिला के सिर पर लटकी रही थी, लेकिन अब यह आशंका समाप्त हो गयी थी, शायद इसीलिए इतना रीतापन महसूस हो रहा था। उसे लग रहा था जैसे हाथों और पैरों की पूरी ताकत निचुड़ गयी है। वह कोच पर पसरकर बैठ गयी और पीठ टिकाकर उसने आंखें मूंद लीं। आंखें भी बेहद थकी-थकी लग रही थीं।

मन की कंदराओं के अंधेरे तलघर की गहराइयों में दफन पुरानी यादें इतने वर्षों बाद आहिस्ता-आहिस्ता बाहर निकल आयीं। गुजरे हुए पल एक-एक कर सामने आने लगे। इनमें

मन की कंदराओं के अंधेरे तलघर की गहराइयों में दफन पुरानी यादें इतने वर्षों बाद आहिस्ता-आहिस्ता बाहर निकल आयीं। गुजरे हुए पल एक-एक कर सामने आने लगे। इनमें सबसे स्पष्ट था वह पल, जब अनिरुद्ध ने पहली बार वह कटु सत्य उर्मिला के सामने रखा था

सबसे स्पष्ट था वह पल, जब अनिरुद्ध ने पहली बार वह कटु सत्य उर्मिला के सामने रखा था।

उस दिन शनिवार था। उस रात बेटियों की किसी सहेली के घर पर गेट-टुगेदर का आयोजन था। दोपहर से ही वे तैयारी में लग गयी थीं। शाम को जब वे उत्साहपूर्वक चहकती हुई बाहर निकल गयीं, तो उनकी हंसी-खुशी और शोर-शराबे-से गूंजता हुआ घर एकाएक सुनसान हो गया। उर्मिला और अनिरुद्ध घर में अकेले रह गये। बहुत दिन बाद दोनों को फुर्सत का ऐसा वक्त मिला था। उर्मिला का मन हुआ कि वे दोनों कहीं बाहर निकल पड़ें और काफी दूर तक टहल आएं। अनिरुद्ध कुछ गंभीर-सा दिखाई पड़ रहा था। कुछ देर बाद वही दोनों के लिए कड़क कॉफी बना लाया। उर्मिला की कलाई अपने हाथ में लेकर आग्रहपूर्वक उसे अपने सामने बैठाते हुए वह बोला, "उर्मिला, आज मुझे तुमसे कुछ जरूरी बातें करनी हैं।"

उसके बाद आध घंटे तक उर्मिला जैसे बुत बनी बैठी रह गयी थी। उसकी आंखें आश्चर्य से फैलती गयीं और वह अनिरुद्ध की बातों को समझने की कोशिश करती रही। अनिरुद्ध जो कुछ कह रहा था, उस पर यकीन नहीं कर पा रही थी वह। काफी देर बाद उसकी समझ में आया कि पिछले साल डेढ़ साल से अनिरुद्ध जिस मॉडल के साथ काम कर रहा था, उससे वह प्रेम करने लगा था। अपने से बीस साल छोटी सोनिया के प्रति उसका आकर्षण इस कदर गहरा गया था कि उसी के साथ रहने का निश्चय वह कर बैठा था। उर्मिला की हंसी-खुशी भरी गृहस्थी बिखराव के कगार पर थी।

अनिरुद्ध स्वतंत्र रूप से काम करनेवाला फोटोग्राफर था। अपने काम में बेहद सफल और ख्याति प्राप्त भी। आमदनी अच्छी-खासी थी। जाने कितनी लड़कियां उसके साथ काम करके चोटी की मॉडल बन चुकी थीं, लेकिन ऐसी नौबत पहली बार आयी थी।

कुछ देर बाद अनिरुद्ध ने ही फिर कहा, "उर्मिला, मैं तुमसे कुछ नहीं छिपाना चाहता। मैं जानता हूं कि मैं कसूरवार हूं। सोनिया के साथ रहने के मेरे फैसले के अलावा तुम जो भी कहोगी, वह सब मैं मानूंगा। इस विषम परिस्थिति में तुम्हीं कोई रास्ता सुझाओ। यकीन रखो, तुम जैसा चाहोगी, वैसा ही होगा।"

काफी देर लगी उर्मिला को फिर से चैतन्य होने में। पसीने से तर उसकी कलाई अब तक अनिरुद्ध के हाथ में थी। आंसुओं से उसका आंचल भीग गया। सामने रखी कॉफी ठण्डी हो चुकी थी और उस पर परत पड़ गयी थी। अनिरुद्ध के हाथ से अपना हाथ छुड़ाकर वह उठ पड़ी और बेडरूम में चली गयी। वहां वह पलंग पर औंधी जा लेटी और आंसुओं की बाढ़ उमड़ आयी उसकी आंखों में।

वह छल की शिकार हुई थी। मन अपमान की आग से सुलग उठा। वह सोच में पड़ गयी। हम हंसी-खुशी रह रहे थे। लगता था कि पति मेरे प्यार से संतुष्ट हैं। साल डेढ़-साल से वह किसी दूसरी नारी के बारे में सोचते रहते थे, यह बात आज ही मालूम हुई। इधर हम साथ-साथ गृहस्थी का सुख भोग रहे थे, उधर किसी दूसरी नारी से भी प्रेम-संबंध चल रहा था।' इस खयाल से ही वह तिलमिला गयी। सोनिया को उसने देखा था। बेशक, उसकी फिगर असाधारण रूप से सुंदर थी, लेकिन उर्मिला के मन पर उसकी छवि किसी रंगी-पुती, सजी-संवरी गुड़िया की तरह ही अंकित थी। उसके प्रति अनिरुद्ध को शारीरिक आकर्षण हो जाता, यह बात तो उसकी समझ में आती थी, लेकिन इतनी कच्ची उम्र की, ऐसी अपरिपक्व और ऊपर से सीधी-सादी दिखनेवाली लड़की के मोहजाल में अनिरुद्ध जैसा अनुभवी, हर तरह से समझदार और गंभीर स्वभाव का व्यक्ति इस बुरी तरह फंस जाएगा कि उसे अपनी जीवनसंगिनी ही बनाने का निर्णय ले बैठेगा, इसकी वह कल्पना भी नहीं कर सकती थी। मन के खेल का यह रहस्य उर्मिला की समझ में नहीं आ रहा था।

व्यक्तित्व की दृष्टि से बेशक अनिरुद्ध उर्मिला की तुलना में अधिक आकर्षक और प्रभावशाली था, पर उर्मिला के गुणों से भी वह बखूबी परिचित था। जिन दिनों वह अपने काम-काज में इतना स्थापित नहीं हुआ था और सफलता के लिए संघर्ष कर रहा था, तब भी

उर्मिला ने पूरी तरह उसका साथ दिया था। वह स्वयं कहता था कि यह बात वह कभी भुला नहीं सकता, लेकिन आज इन सब भावनाओं की धज्जियां उड़ गयी थीं।

उर्मिला के मन पर पहली प्रतिक्रिया यह हुई कि वह अपनी बेटियों को साथ ले, अनिरुद्ध का घर छोड़ दे। वह स्वयं पढ़ी-लिखी थी, बैंक में नौकरी कर ली थी। अपनी और दो बेटियों की गुजर-बसर वह बिना किसी दिक्कत के कर सकती थी। ऐसे चरित्रहीन व्यक्ति की छाया से भी अब उसे चिढ़-सी हो गयी थी। उसने फैसला किया कि अगले दिन सुबह ही वह अपनी बेटियों समेत यह घर छोड़ देगी। वह भविष्य के सोच-विचार में उलझ गयी।

सोच-विचार में डूब कर उसके दुःख का आवेग हलका पड़ा, तो एक-एक कर और कई बातें उसके मन में आने लगीं। यथार्थ की गंभीर समस्याओं की तरफ उसका ध्यान गया। घर को, पति को छोड़ जाना कोई मुश्किल काम नहीं था, लेकिन यह अकेले उसके लिए ही नहीं, उसकी बेटियों के लिए भी क्लेशकारक होगा। अभी बेटियां पूरी तरह समझदार नहीं हुई हैं। उनके कोमल मन पर इसका क्या असर होगा, यह मुद्दा भी विचारणीय था।

पति ने उसके साथ छल किया है, इस आघात से वह थोड़ी देर के लिए होश-हवास खो बैठी थी। इसी दौरान उसके मन में यह बात आयी कि वह अपने पति से, उसके साथ गुजरे हुए समय से कहीं दूर भाग जाए। तब वह यह भूल ही गयी थी कि आकाश में उड़नेवाली पतंग की डोरी का एक सिरा पतंग से बंधा होता है और दूसरा जमीन पर किसी के हाथ में होता है। डोर के दोनों सिरों के बीच अस्थायी तनाव भी आ जाता है, लेकिन अगर नीचे के हिस्से से डोर टूट जाए, तो पतंग आसमान में गोते खाती हुई डोर सहित कहीं की कहीं जा गिरती है—लावारिस-सी। पति से उर्मिला के जुदा हो जाने पर और बेटियों को साथ ले जाने पर उन सबकी स्थिति भी तो कटी हुई पतंग जैसी ही होगी। समाज में उनकी स्थिति क्या होगी? बेटियों की शादी की समस्या भी सामने आएगी। क्या तब उनके मन में भी विवाह के प्रति आशंका का भाव नहीं आ जाएगा?

उर्मिला ने अपने आपको संभाला और वह बिस्तर से उठ बैठी।

इस बीच घर में अंधेरा पसर गया था। रास्ते पर जलनेवाली नियॉन-लाइट्स की रोशनी खुली खिड़कियों से घर के अंदर कहीं-कहीं पड़ रही थी। उस आधे उजाले और आधे अंधेरे में

उर्मिला के मन पर पहली प्रतिक्रिया यह हुई कि वह अपनी बेटियों को साथ ले, अनिरुद्ध का घर छोड़ दे। वह स्वयं पढ़ी-लिखी थी, बैंक में नौकरी कर ली थी। अपनी और दो बेटियों की गुजर-बसर वह बिना किसी दिक्कत के कर सकती थी

घर में रखी वस्तुएं भी रहस्यमय-सी दीख रही थी। उर्मिला का अपना अस्तित्व भी उस क्षण जाने कहां लुप्त हो गया। उर्मिला ने देखा कि उसके बेडरूम के बाहर ही अनिरुद्ध बैठा था। वह सिगरेट पर सिगरेट सुलगाये जा रहा था। सिगरेट का जलता हुआ सिरा और उससे उठता हुआ धुआं साफ नजर आ रहा था। उस क्षण उर्मिला को वही एक अस्तित्व ऐसा दिखा, जिसमें सदा की तरह आश्वासन का भाव था।

अनिरुद्ध का काम ऐसा था, जिसमें सब कुछ अनिश्चित था। न काम पर जाने का वक्त निश्चित था, न घर लौटने का। कभी वह दिन भर घर से बाहर रहता तो कभी पूरे दिन घर में बने डार्करूम में घुसा रहता। कभी वह लगातार काम में भिड़ा रहता और कई-कई दिन घर न लौटता और कभी कोई बड़ा काम निपट जाने पर एक-एक दो-दो दिन घर पर सोता ही रहता। फिर भी उसके रहने से घर में स्पंदन आ जाता था। उस घर को हर क्षण जैसे उसका इंतजार रहता था। उर्मिला अपने खयालों में गहरी, और गहरी उतरती गयी। अनिरुद्ध उसका नहीं रहा, तो न सही। उसके साथ न रहने पर भी वह अपनी नौकरी करती रहेगी, लड़कियों की पढ़ाई-लिखाई पर भी ध्यान दे लेगी, अस्थायी रूप से घर-गृहस्थी का सामान भी फिर से जुटा लेगी, लेकिन अनिरुद्ध की कमी कैसे पूरी होगी? वह घर में न रहा, तो घर वीरान-सा लगेगा।

यह परिवर्तन बेटियों को कैसा लगेगा। उनकी अपनी छोटी-सी दुनिया में पिता का महत्वपूर्ण स्थान है। उस जगह का सूनापन कैसे भरेगा? और फिर उर्मिला के अपने खाते में भी तो काफी कुछ जमा ही हुआ है इस बीच—बारह वर्षों का सुखी गृहस्थ-जीवन, मातृत्व का गौरव तथा एक निश्चिंतता। बेटियों का भविष्य सबसे महत्वपूर्ण है। उर्मिला के आत्म सम्मान को तो ठेस लगी है, लेकिन कानूनी तौर पर तलाक ले लेने से बेटियों का भविष्य अंधकारमय हो जाएगा। तभी एक सवाल उर्मिला के मन में कौंधा, 'क्या बेटियों का भविष्य अनिरुद्ध की जवाबदारी नहीं है?' उसके भीतर बैठी मां ने इस प्रश्न का उत्तर दिया, 'जवाबदेह कोई भी हो, पर इसका नतीजा किसे भुगतना पड़ेगा?' उसने यह भी सोचा कि यह बात आखिर कितने दिन छिपी रहेगी? कभी न कभी बात खुलेगी और उस समय क्या बेटियां यह नहीं सोचेंगी कि उनकी मां में जरा भी स्वाभिमान नहीं था? अगर वे ऐसा सोच बैठीं तो? कुछ भी हो, अभी लड़कियां पूरी तरह समझदार नहीं हैं। अभी पिता का प्रेम-प्रकरण उनके सामने आया और चार लोगों ने चार तरह की टीका-टिप्पणी की, तो उनके मन में माता-पिता दोनों की छवि बिगड़ जाएगी। साथ ही शायद प्रेम और स्नेह की उनकी भावनाएं ही टूट-बिखर जाएं। हो सकता है उनके हंसने-बोलने में भी अंतर आ जाए। मन की निश्चिन्तता समाप्त हो जाएगी और व्यक्तित्व के विकास में बाधा पड जाएगी। शंका के बीज अनायास उनके मन में अंकुरित हो जाएंगे। क्या यह खतरा उठाना ठीक होगा?

इस सवाल का कोई जवाब उर्मिला को नहीं सूझा। आधी रात के आसपास उर्मिला ने अनिरुद्ध की मदद लेने का विचार किया। उसके मन में उमड़ता-घुमड़ता तूफान अब थम चुका था। तेज बारिश के बाद जैसे सब कुछ धुला-धुला दिखता है, वैसे ही उसका सोच साफ हो चुका था।

उर्मिला सामने आयी, तो अनिरुद्ध ने तिपाई पर से पैर हटा कर नीचे रख लिये। रो-रोकर सूजी हुई उर्मिला की आंखें और लाल हो आयीं। उसकी नाक के सिरे पर उसकी नजर गयी। मन में पत्नी के प्रति माया उमड़ी। अनिरुद्ध ने सदा की तरह उसका सिर थपथपाया और स्वयं आगे को झुककर उसे अपने करीब खींचना चाहा। जब कभी उर्मिला बहुत दुखी या परेशान हो जाती थी, तब वह इसी तरह उसे अपने पास खींच कर आश्वासन देता था। उस समय अनिरुद्ध का यह प्रेम भरा स्पर्श उर्मिला को दिलासा देता था और वह एक छोटी बच्ची की तरह उसके पास सिमट आती थी। आज उसी स्पर्श में उसे परायापन महसूस हुआ। अपने मन के संताप को लेकर उसे अनिरुद्ध के पास आना पड़ा था। यही उसे अपमानजनक लगा। हौले से उसका हाथ सरका कर वह कुर्सी से टिककर फर्श पर ही बैठ गयी और बिना कोई भूमिका बांधे उसने बात शुरू की।

''तुमने सोनिया के साथ रहने का ही फैसला किया है, या तुम उससे शादी भी करोगे ?''

''शादी करने का सवाल ही नहीं उठता— सोनिया का भी ऐसा कोई आग्रह नहीं है।'' अनिरुद्ध ने अपने हाथ का सिगरेट का पैकेट नचाते हुए कहा। ऐसा लग रहा था कि इस विषय पर उर्मिला से बात करते हुए उसे काफी तकलीफ हो रही थी। उसने कहा, ''यह घर अब तुम्हारा और बेटियों का है। इसके अलावा मुझे जो आमदनी होगी, उसमें से...''

''ठहरो, मैं तुमसे लेन-देन की बात करने नहीं आयी हूं। तुम जानते हो, घर का खर्च चलाने लायक आय मेरी भी है। रही बात घर की, तो शायद तुम्हारा खयाल हो कि चारदीवारों से और उन पर छप्पर होने से ही घर बन जाता है। मेरी राय इससे अलग है। यह भी छोड़ो, मुझे तुमसे अपने और बेटियों के बारे में बात करनी है। हम बारह सालों से गृहस्थी चला रहे हैं। सुख-दुःख में एक-दूसरे का साथ हमने दिया है। बेटियों की बीमारी में हम साथ-साथ जागते भी रहे हैं। पति-पत्नी में थोड़ी बहुत खटपट हर घर में होती है, लेकिन कुल मिलाकर हमारी गृहस्थी सुखी ही कही जाएगी।''

उर्मिला क्षण भर के लिए रुकी ताकि वह अपनी आवाज पर नियंत्रण न खो बैठे। फिर उसने कहा, ''इतने वर्षों बाद तुम दूसरी स्त्री की तरफ आकर्षित हुए हो, इसका सीधा मतलब है, कि मुझमें कहीं कोई कमी आ गयी है...''

अनिरुद्ध ने उसे टोककर कहा, ''उर्मिला, मैं तुम्हें कैसे बताऊं कि ऐसा कुछ नहीं है। यह सब कैसे और कब हो गया, इसका पता भी मुझे नहीं। तुमसे छल-कपट मैंने कभी नहीं करना चाहा, पर मेरी भावनाएं सोनिया से भी ऐसी कुछ जुड़ गयी हैं कि अब मैं उसकी जुदाई भी बर्दाश्त नहीं कर सकता।''

''तो रहो उसके साथ। जब मेरा अस्तित्व तुम्हें संतोष नहीं दे पाता, तो मैं अपनी बेटियों को भी तुम पर नहीं लादूंगी, आज तक जीवन के प्रत्येक क्षण में मैंने तुमको अपना माना है, लेकिन ऐसा मैंने अपनी इच्छा से किया है। तुम्हारी इच्छा नहीं है, तो मैं तुमसे ऐसा करने को हरगिज नहीं कहूंगी। यह तुम्हारे प्रति अन्याय होगा।''

इस समय उर्मिला से ज्यादा बोला नहीं जा रहा था। उसका गला भर आया था। वह आंखें मूंदकर कुछ देर चुप रही। अनिरुद्ध को भी कुछ नहीं सूझ रहा था कि वह क्या कहे। थोड़ी देर बाद उर्मिला ने ही अपने आपको संभालकर कहा, ''इस विषय पर मैं अपने बारे में भी अब कुछ नहीं

इस समय उर्मिला से ज्यादा बोला नहीं जा रहा था। उसका गला भर आया था। वह आंखें मूंद-कर कुछ देर चुप रही। अनिरुद्ध को भी कुछ नहीं सूझ रहा था कि वह क्या कहे। थोड़ी देर बाद उर्मिला ने ही अपने आपको संभाल कर कहा, ''इस विषय पर मैं अपने बारे में भी अब कुछ नहीं कहूंगी।''

कहूंगी। मुझे मुख्य रूप से बेटियों के भविष्य की चिंता है। हम दोनों जानते हैं कि अभी वे नासमझ हैं। इस उम्र में इतना जबर्दस्त धक्का वे नहीं झेल पाएंगी। जानते-समझते हुए हम दोनों उनको जन्म देने के लिए समान रूप से जिम्मेदार हैं। इसलिए उनकी उपेक्षा करके अपने बारे में कोई निर्णय लेने का हमें-तुम्हें कोई अधिकार नहीं है। पंछियों को ही देखो, वे भी अंडे देने के बाद तब तक अपना घोंसला नहीं छोड़ते जब तक उनके बच्चे उड़ने लायक नहीं हो जाते। जानते हो क्यों? इसलिए कि जब वे उड़ना सीखें, तो उनको यह भरोसा रहे कि उड़ते-उड़ते थक जाने पर उनके लौटने का एक निश्चित ठिकाना है। मेरी भी इच्छा है कि जब हमारी बेटियां आत्मनिर्भर हो जाएं, तब हम उनको वस्तुस्थिति बता दें।''

''देखो, उर्मिला, सब कुछ अपनी मन-मर्जी से तो होता नहीं। मान लो, कल को मेरे साथ कोई दुर्घटना घट जाए, या मुझे कुछ हो जाए, तब तुम क्या कर लोगी ?''

उर्मिला अब तैश में आकर बोली, ''ऐसी किसी स्थिति में कोई किसी इंसान को दोष नहीं देता। सब यही कहते हैं कि विधाता की मर्जी थी। उसके लिए विधाता को दोषी ठहराया जाता है। लेकिन जो समस्या हमारे सामने है, वह विधाता की मर्जी नहीं है। हमारी बेटियों को भाग्य ने अच्छे घर में जन्म दिया है, पलने-पनपने का मौका भी। तब हम उन्हें इससे वंचित क्यों करें ?''

कुछ रुककर उर्मिला ने फिर कहा, ''अगर तुम किसी दूसरी स्त्री के लिए मुझे छोड़ देते हो, तो बेटियों को भी यह बात अपमानजनक लगेगी। उनके व्यक्तित्व में अभी से हीनता की भावना पैदा हो जाएगी। या तो उनका व्यक्तित्व चिढ़ और खीझ से भरकर आक्रामक बन जाएगा या वे कुंठाग्रस्त हो जाएंगी। इस सबके लिए वे या तो मुझे जिम्मेदार समझेंगी या तुम्हें। हो सकता है, जिन्दगी भर वे तुमसे नफरत करती रहें। क्या यह ठीक होगा ?''

''मैं सोनिया के साथ रहने भी लगूं, तो तुम सबके लिए मेरा प्यार समाप्त हो जाएगा, यह गलतफहमी तुम्हें क्यों है ?''

गलतफहमी है या नहीं, यह तो बाद में मालूम होगा। शायद मैं अपने को एडजस्ट न कर पाऊं इस स्थिति में। बहरहाल, बात सिर्फ इतनी है, कि बेटियां अभी यह बात समझने लायक नहीं हैं और यह बात उनको समझदार होने पर बतायी जाए, तो बेहतर होगा।''

अनिरुद्ध भी अब खीझ उठा। उसने कहा, ''उर्मिला, हमें क्या करना है, इसका फैसला तुमको करना है। एक बात मैं पूरे विश्वास के साथ कह सकता हूं, कि सोनिया के प्रति मेरे प्रेम में अंतर नहीं आएगी। तुम मुझे कितना भी समझा लो, लेकिन मैं उसे छोड़ नहीं सकता। रहूंगा मैं उसी के साथ।''

''ठीक। तुम अपनी गैर-जिम्मेदारी को शब्दजाल से छिपाने की कोशिश न करो।'' उर्मिला की आवाज में कसैलापन आ गया, ''इस पूरे प्रसंग से सबसे ज्यादा नुकसान मेरा हुआ है। तुम सबका कुछ नहीं बिगड़ा है, और न बिगड़ेगा। आखिरकार अकेली तो मैं रह जाऊंगी न।''

बहुत संभालने पर भी दो बूंद आंसू उर्मिला की आंखों से टपक पड़े।

''क्यों? क्या तुम इस घर में नहीं रहोगी ?''

''रहूंगी, और तुम्हें भी घर छोड़कर नहीं जाने दूंगी।''

आहिस्ता-आहिस्ता उर्मिला ने पूरी बात अनिरुद्ध को समझा दी। अनिरुद्ध के घर आने-जाने का समय अनिश्चित था, इसका पूरा फायदा वह आगे भी उठा सकता था। लड़कियां अब समझदार होती जा रही थीं, इसलिए अनिरुद्ध को सिर्फ यह ध्यान रखना है कि यदा-कदा उनके घर रहने के समय कुछ देर के लिए घर आ जाया करे, थोड़ी देर रहे, कभी-कभी उनको पिकनिक पर घुमा लाए या शॉपिंग करा दे और उनके स्कूल की गैदरिंग में चला जाए। उनके जन्म दिवस पर भी उसे मौजूद रहना होगा। बस, इतना करते रहने पर लड़कियों को उसके व्यवहार में कोई अंतर नहीं दिखेगा। लड़कियां ज्यों-ज्यों बड़ी होती जाएंगी, वे अपनी पढ़ाई-लिखाई, मनपसन्द शौकों में उलझती जाएंगी और सहेलियों से घुल-मिल जाएंगी। तब उनकी अपनी अलग दुनिया हो जाएगी और न उन्हें मां से ज्यादा सरोकार रहेगा, न पिता से।

सब कुछ इसी तरह हुआ और इसके साथ ही शुरू हुआ उर्मिला का कठोर व्रत। एक घर में एकसाथ रहने का नाटक करते हुए भी वह पति से दूर-दूर रहती। लड़कियों के सामने अनिरुद्ध के प्रति उसके व्यवहार में कोई अंतर न आता, लेकिन एकांत में वह उसके स्पर्श या कटाक्ष से भी बचने का प्रयास करती। रात को लड़कियां जैसे ही अपने बेडरूम में चली जाती, अनिरुद्ध घर से खिसक लेता और उर्मिला दुःख और अपमान के घूंट पीते हुए रात-रात भर जागती रहती। अनिरुद्ध ने उसके साथ छल किया था, जिसे वह कभी माफ नहीं कर सकती थी, लेकिन बेटियों के प्रति सभी जिम्मेदारियां वह सर्तकतापूर्वक निभा रहा था, यह कुछ कम आश्चर्य की बात नहीं थीं। यह सब देख-देखकर उर्मिला कभी-कभी सोच में पड़ जाती कि ऐसे पति का वह तिरस्कार करे या कि और अधिक प्रेम!

उर्मिला आंखें मूंदे यह सब सोच गयी। जब उसने आंखें खोली, तो देखा कि ड्राइंग रूम में एक बल्ब की रोशनी अपर्याप्त है। अनिरुद्ध सबेरे से पहले लौटने वाला नहीं था। इस बीच उसे इस घर में बीते सुख-दुख के क्षणों का पूरा हिसाब-किताब कर लेना था। यह घर उसके और अनिरुद्ध के साथ-साथ बीते जीवन के क्षणों का साक्षी था। घर के कोने-कोने और एक-एक सामान से बेटियों की यादें जुड़ी थी। साथ ही इस घर की दीवारें पिछले चौदह सालों की एक अनकही कहानी अपनी आप में समेटे थीं—उर्मिला के दुःख और अपमान की वे मूक साक्षी थीं।

उर्मिला उठ पड़ी। उसने घर भर में झाड़ू लगायी। अस्त-व्यस्त पड़ी चीजें संभाल कर रखीं। बेटियों के कमरों का बहुत-सा सामान उनके साथ जा चुका था, बचा-खुचा सामान उसने उठाकर आलमारियों में रख दिया। उर्मिला के बेडरूम में उसका अपना एक पोर्ट्रेट लगा था, जिसे सुचिता के जन्म से पहले अनिरुद्ध ने बड़े चाव से बनाया और वहां लगाया था। एक बार उसके मन में आया कि उसे हटा दे, फिर उसने उसे ज्यों का त्यों लगा रहने दिया। इसके बाद वह रसोईघर में गयी और वहां का भी सारा सामान जमा कर रखा। सब कुछ साफ-सुथरा हो जाने पर उसने स्नान कर पूजन किया। स्नान के बाद की यह आदत उसे बचपन से ही थी। जीवन में इतना सब घट जाने पर भी ईश्वर के प्रति उसकी आस्था में कोई कमी नहीं आयी थी। वह इस सबको भी ईश्वर की मर्जी ही मानती थी।

रात के साढ़े बारह बज गये, लेकिन उर्मिला की आंखों में नींद नहीं थी। बेचैन मन से वह एक

एकांत में वह उसके स्पर्श या कटाक्ष से भी बचने का प्रयास करती। रात को लड़कियां जैसे ही अपने बेडरूम में चली जातीं, अनिरुद्ध घर से खिसक लेता और उर्मिला दुःख और अपमान के घूंट पीते हुए रात-रात भर जागती रहती

कमरे से दूसरे कमरे में फिरती रही। उसे पता ही न चला, कि कब बाहर के दरवाजे के लैच में लगने की हलकी-सी आवाज हुई और अनिरुद्ध अंदर आ गया। इस बेवक्त में उसे आया देख उर्मिला को आश्चर्य जरूर हुआ।

अनिरुरुद्ध काफी थका-मांदा नजर आ रहा था। उर्मिला झटपट दो कप काफी बना लायी। दोनों ने साथ बैठकर काफी पी और उर्मिला खाली कप लेकर रसोईघर की तरफ चली गयी।

कुछ देर बाद जब वह लौटकर आयी, तो उसके हाथ में एक छोटा बैग था। बैग अनिरुद्ध के हाथ में देते हुए उसने कहा, "इसमें सभी महत्वपूर्ण कागज-पत्र हैं—इस फ्लैट के, बैंक के लाकर की चाबी, जिसमें मेरे जेवर वगैरा रखे हैं। कुछ पुराने जेवर शादी से पहले के हैं, उनको मैंने अपने पास रख लिया है।"

"लेकिन यह तुम सब क्यों बता रही हो? आखिर बात क्या है?"

"न समझने जैसी तो कोई बात नहीं है। मैं यहां से जा रही हूं। जो फैसला मैंने चौदह साल पहले किया था, उस पर अमल करने का वक्त अब आ गया है—बस, इतनी-सी बात है।"

"लेकिन घर छोड़ने की बात उठी ही क्यों? और कहां जा कहां रही हो तुम?" अनिरुद्ध ने आश्चर्य से पूछा।

"मैंने अपने लिए एक छोटा-सा फ्लैट खरीद लिया है। हम बैंक कर्मचारियों की एक कोआपरेटिव सोसाइटी है। इस सोसाइटी ने बैंक से लोन लेकर कुछ मकान बनवाये। उन में से एक में एक टू-रूम प्लस किचेन वाला ब्लाक मैंने खरीद लिया। बैंक लोन से मकान जल्दी बन गये। लगभग दस साल पहले की बात है यह। मैंने फ्लैट किराये पर उठा दिया था और उसी के किराये से बैंक लोन की किस्तें चुकाती रही। पिछले वर्ष वह किरायेदार मकान छोड़ गया। तब से मैंने उसे खाली ही रखा है। किस्तें अदा हो चुकी हैं और जरूरत भर का सामान भी मैंने खरीद कर वहां रख लिया है। अब वहीं रहूंगी।"

अनिरुद्ध के चेहरे पर आश्चर्य और दुःख का मिला-जुला भाव दिखा।

उर्मिला ने ही फिर कहा, "मेरा खयाल है अब सारी बातें साफ हो गयी न? हां, यह सब काम मैंने तुम्हें बताये बिना किया है, लेकिन इसका उद्देश्य तुमसे कोई बात छिपाना नहीं था। इसकी वजह यह है कि इस दौरान घर-गृहस्थी की छोटी-मोटी बातों पर हमारे बीच आपस में कभी कोई बातचीत ही नहीं हुई।"

"लेकिन यह घर भी तुम्हारा है, उर्मिला। तुम्हें ऐसा क्यों लगा कि इस घर के होते हुए तुम्हें किसी और घर की जरूरत है?"

"इसलिए कि मैं इतने बड़े घर में अकेली नहीं रह सकती।" उर्मिला ने कहा, "पहले यह घर हम दोनों का था। फिर हमारे परिवार का हो गया, जिसमें बेटियां शामिल थीं। पिछले कुछ वर्षों से यह हमारी बेटियों का रह गया था। सच कहूं तो हमारे जीवन में जो भी भला-बुरा घट गया है, उसके प्रति अब मेरे मन में कोई कड़वाहट नहीं है। वैसे तो जब तुम मुझे यहां अकेली छोड़ गये थे, तभी मैं यहां से जा सकती थी। लेकिन बेटियों क भविष्य मेरे सामने था। मन मसोस कर रह गयी। तुमने मेरी बात का पूरा-पूरा मान रखा और एक पिता के कर्त्तव्यों को बड़ी कुशलता से निभाते रहे। स्वयं दिक्कतें उठाकर भी तुमने अपनी जिम्मेदारी बखूबी निभायी और बेटियों को कभी आभास तक नहीं होने दिया कि हमारे संबंधों में कोई तनाव है। सचमुच तुम जैसे समझदार व्यक्ति बहुत कम होते हैं और इसके लिए आभार व्यक्त करना मेरा कर्त्तव्य था। आज तुम्हारे प्रति यह कृतज्ञता व्यक्त करने के बाद ही मैं यह घर छोड़ सकूंगी।"

अनिरुद्ध ने कहा, "उर्मिला, बेटियों की शादी हो गयी, यह तो सच है, लेकिन वे हमेशा के लिए तो नहीं चली गयीं। बीच-बीच में वे यहां आती रहेंगी। तुम चली जाओगी, तो मैं क्या कारण बताऊंगा तुम्हारे चली जाने का?"

"तुम्हें अब उनसे कुछ नहीं कहना। नीता जब हनीमून से लौटकर यहां आयी, तब उसे और सुचिता को मैंने सब कुछ अच्छी तरह समझा दिया है। अब बेटियां समझदार हो गयीं हैं, और उन्हें न तुमसे शिकायत है, न मुझसे।"

अनिरुद्ध कुछ देर खामोश रह गया। उसे

बताये बिना उर्मिला ने यह राज बेटियों पर प्रकट कर दिया, यह बात उसे नागवार लगी। इतने बरसों तक उसने जिस समझदारी के साथ पिता के कर्त्तव्य निभाये, उस सारे परिश्रम पर उर्मिला ने पानी फेर दिया—बेटियों की नजर में अब पिता की क्या इज्जत रह गयी होगी?

"बेटियों से बात करने के पहले तुम ने मुझे तो बताया होता। अब मेरे बारे में उनकी कितनी गलत राय बन गयी होगी! उन्होंने सब सुनने के बाद क्या कहा?"

"कुछ नहीं, उलटे मेरी तरह उनके मन में भी अपने पिता के प्रति गहरी कृतज्ञता का भाव है।" इतने दिनों बाद पहली बार मंद-मंद मुसकराते हुए उर्मिला ने कहा, "तुम्हें याद होगा मैंने पहले ही कहा था कि नासमझी की उम्र में इस जानकारी से उनको धक्का लग सकता था और उनकी राय हम दोनों के या किसी एक के बारे में बिगड़ सकती थी। समझदार हो जाने पर यह आशंका नहीं रहेगी। ऐसा ही हुआ है। वैसे यह भी सच है कि हम दोनों के बेहद सतर्कता बरतने के बावजूद बेटियों ने समझदार होते-होते यह ताड़ लिया था कि हमारे संबंध उनकी दूसरी सहेलियों के माता-पिता के जैसे नहीं हैं। हां, यह वे नहीं समझ पायी कि बात इतनी गंभीर है। जो भी हो तुम्हारा पक्ष भी वे समझ गयी हैं। मुझे बेहतर यही लगा कि इस विषय में तुम्हारे सामने उनसे कोई बात न की जाए, इसलिए मैंने तुमसे जिक्र किये बिना उनको दोनों पक्ष समझा दिये।"

अनिरुद्ध को सुचिता के अमेरिका वापस लौटने के पहले के चार-पांच दिन याद हो आये। विवाह के बाद नीता पहले अपनी ससुराल और वहां से हनीमून पर चली गयी थी। लौटकर वह यहां आयी और अभी दो दिन पहले तक रही थी। इन दिनों वे सब उन स्थानों पर गये जो बचपन से बेटियों को प्रिय रहे थे। साथ-साथ कई फोटो भी खिंचाये गये थे। आज जाते समय सुचिता ने पिता का हाथ अपने हाथ में लेकर सिर्फ यह कहा था, "पापा, मां का खयाल रखना। उनको हमारी खातिर बहुत कुछ सहना पड़ा है।" नीता भी ससुराल के लिए विदा होते समय केवल सिसक-सिसक कर रह गयी थी, ज्यादा नहीं रोयी। अनिरुद्ध की समझ में आ गया कि यह परिवर्तन इसीलिए हुआ, क्योंकि इस बीच बेटियों को वस्तु-स्थिति मालूम हो गयी थी।

अनिरुद्ध ने कहा, "उर्मिला, यह सब तुम्हारे सहयोग से संभव हो पाया। तुमने हम सब को बहुत कुछ दिया है, लेकिन मैं कुछ नहीं दे पाया। तुम्हें मुझ पर गुस्सा तो आता होगा।"

अनिरुद्ध ने उर्मिला के कंधे पर हाथ रख दिया। उसकी पकड़ से ही उर्मिला को उसकी मन:स्थिति का अन्दाज लग गया। इतने वर्षों में वह अनिरुद्ध का स्पर्श जैसे भूल ही गयी थी। इस स्पर्श ने उसके रोम-रोम में सिहरन जगा दी। इस परिचित देहगंध से वर्षों से उर्मिला के अन्दर सोया हुआ अनुराग जाग उठा

"नहीं, अब नहीं आता। मैंने अपने को यह बात साफ-साफ समझा ली कि यह सब केवल बेटियों की खातिर है, मेरे लिए नहीं। जब कोई अपेक्षा न रखी जाए, तो निराशा भी नहीं होती। उनके लिए मैंने जो कुछ किया है, उसका मुझे उनसे भरपूर प्रतिदान भी मिला है। आज मेरी एक बेटी डाक्टर है, तो दूसरी विदेश में रिसर्च कर रही है। नाम-शोहरत सब कुछ उनको मिल गया, मुझे और चाहिए ही क्या? जब मैंने यह घर छोड़ने की बात उनको बतायी, तो वे मेरे पीछे पड़ गयी कि मैं उनमें से किसी के साथ रहूं। यह सच है कि मैं उनमें से किसी के पास जाकर नहीं रहूंगी। लेकिन यह तसल्ली मुझे हो गयी है कि यदि जीवन में कभी सचमुच मुझे सहारे की जरूरत पड़ी, तो मैं अकेली नहीं पड़ूंगी।"

"मेरे बारे में तुम्हारा क्या खयाल है?"

"एक इंसान के रूप में, एक कलाकार के रूप में तुम्हारे प्रति जितना सम्मान पहले मेरे मन में था, उतना ही आज भी है। हां, प्रेम ऐसी वस्तु है, जो किसी से मांगी नहीं जा सकती। पहले मेरे प्रति तुम्हारे मन में गहरा प्यार था, लेकिन बाद में स्थिति बदल गयी। शुरू-शुरू में यह बात मुझे अप्रिय लगी। आज मैं जितने निर्लिप्त भाव से यह सब कह पा रही हूं, वह बात तब नहीं थी। उस वक्त जरूर तुम्हारे प्रति आक्रोश और सोनिया के प्रति डाह के भाव मेरे मन में थे।

"बहुत दिनों तक मुझे ऐसा भी लगता रहा कि यह सब एक बुरा सपना है, जो रात बीतने पर समाप्त हो जाएगा। सुबह के उजाले में मन को जैसी शान्ति मिल जाती है, ठीक उसी तरह किसी न किसी दिन मेरी काली रात भी बीतेगी और तुम घर वापस आ जाओगे—फिर से मेरे बनकर, सिर्फ मेरे।" बहुत धीमे स्वर में लगभग बुदबुदाते हुए उर्मिला ने ये अंतिम वाक्य कहे। उसकी आंखें डबडबा आयी।

"उर्मिला, मान लो, ऐसा हो जाता, तो क्या तुम फिर से मुझे अपना लेती?" अनिरुद्ध ने पूछा। उसकी आवाज एकाएक काफी गंभीर हो आयी। "मैंने तुम्हें यह बात आज से पहले नहीं बतायी, पर सच यह है कि लगभग साल भर पहले सोनिया से मेरे सारे संबंध टूट चुके हैं। वह अभी रहती वहीं है, लेकिन अब वह मेरे साथ नहीं रहना चाहती। काफी सोच-विचार के बाद वह अपनी अलग गृहस्थी बसाना चाहती है। क्योंकि वह भी मां बनना चाहती है और उसकी यह ख्वाहिश मैं पूरी नहीं कर सकता। एक तो हमारी उम्र में बीस साल का फर्क है, दूसरे तुम्हें याद होगा कि नीता के जन्म के बाद हमने परिवार नियोजन का फैसला किया था और मैंने अपना ऑपरेशन कराया था। उसने मदन छावडिया से विवाह करने का निर्णय लिया है, जो सब कुछ जानते-समझते हुए भी विधुर होने के कारण उससे शादी करने को तैयार है। पिछले डेढ़-दो महीनों से मेरी और सोनिया की मुलाकात भी नहीं हुई है—अब वह मदन के साथ ही घूमती-फिरती है।"

क्षण भर के लिए थमकर अनिरुद्ध ने बात आगे बढ़ायी, "उर्मिला, तुम मुझे स्वार्थी और मतलबी कह सकती हो, लेकिन अब सचमुच मुझे तुम्हारा साथ चाहिए। मैं तुम्हारी तरह मजबूत नहीं हूं, तुम्हारे जितना सहनशील भी नहीं हूं। आज तक तुम्हारे साथ जो अन्याय मुझसे हो गया है, उसकी भरपाई करने का एक मौका मुझे दो। मुझे अब अकेला मत छोड़ जाओ।"

अनिरुद्ध ने उर्मिला के कंधे पर हाथ रख दिया। उसकी पकड़ से ही उर्मिला को उसकी मन:स्थिति का अन्दाज लग गया। इतने वर्षों में वह अनिरुद्ध का स्पर्श जैसे भूल ही गयी थी। इस स्पर्श ने उसके रोम-रोम में सिहरन जगा दी। इस परिचित देहगंध से वर्षों से उर्मिला के अन्दर सोया हुआ अनुराग जाग उठा, जिसमें उसका रोष, अभिमान सब कुछ बह गया। सम्मोहनग्रस्त हो गयी वह उस क्षण और उसने अपना माथा अनिरुद्ध के कंधे पर टिका दिया।

सुबह जब अनिरुद्ध की नींद खुली, तो अच्छा-खासा उजाला हो चुका था। फिर भी हवा में ठंडक थी और शाल की जरूरत महसूस हो रही थी। शाल इस समय उसकी देह पर पड़ा था। रात तक उर्मिला उसे लिये थी। उर्मिला के प्रति प्रेम और कृतज्ञता के भाव उसके मन में उमड़ आये। उसे अपने समीप खींच लेने के लिए उसने करवट बदली, लेकिन उर्मिला डबल बैड पर दूसरी तरफ भी नहीं थी। कुछ क्षण लेटे रहकर उसने अनुमान

लगाने की कोशिश की कि उर्मिला जागकर, कहां हो सकती है। बाथ रूम में? किचन में? नहीं, पूरे घर में सन्नाटा था। कहीं कोई खुटपुट या आवाज नहीं।

अनिरुद्ध से नहीं रहा गया। वह बिस्तर पर उठ बैठा। साइड टेबिल पर रखा अपना चश्मा उसने उठाया, तो उसके नीचे एक मुड़ा हुआ कागज रखा था। पत्र देखकर शंका हुई। उसने फुर्ती से चश्मा लगाया तो देखा कि पत्र उसी के नाम का था उर्मिला का। लिखा था,

'प्रिय अनिरुद्ध,

इस तरह तुमसे कहे बिना जाना मुझे अच्छा नहीं लग रहा है, लेकिन तुम मना करते और फिर मैं चली जाती, यह बात और भी खराब लगती।

जिंदगी में इन्सान से बहुत-सी गलतियां हो जाती हैं और अक्सर वह उनको सुधार भी लेता है। मैं यह नहीं कहती कि तुम्हारी गलती अक्षम्य थी। जीवन में अपने से किसी के प्रति अन्याय न हो जाए, ऐसा मैं मानती रही हूं और ऐसा करते हुए कभी-कभी स्वयं अपने प्रति अन्याय हो जाता है। मेरे साथ ऐसा ही हुआ है और मैं अपनी भूल सुधारना चाहती हूं।

मैंने चौदह साल पहले यह घर छोड़ने का फैसला किया था, लेकिन उस समय पत्नी उर्मिला पर उसके अन्दर छिपी मां हावी हो गयी थी। बेटियों की खातिर मैं अपने फैसले पर अमल नहीं कर सकी थी। आज अगर फिर तुम मेरी राह रोक लोगे, तो कौन जाने मेरे अंदर की पत्नी मुझ पर हावी हो जाए, और उस स्थिति में उर्मिला जीवित नहीं रह जाएगी। वह अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व सदा के लिए खो देगी।"

कल की रात हमारे गृहस्थ जीवन की रात बन गयी। वह हमारे सहजीवन की अन्तिम रात भी थी। कल तुम मेरे थे, सिर्फ मेरे और तुम्हारे आग्रह-अनुरोध से पिघलकर मैंने भी आत्मसमर्पण कर दिया। यह सुखद याद लेकर मैं यहां से जा रही हूं।

जब मैं यह घर छोड़ने की तैयारी कर रही थी, उस समय मेरे मन में एक ही दुःख था और वह यह कि तुम्हें मेरी जरूरत नहीं रही। अब मेरी वह हार की भावना भी समाप्त हो गयी है। हम किसी के लिए गैर-जरूरी हैं, इसकी तुलना में यह बात बहुत सम्मानजनक है, कि दूसरे हमारी जरूरत महसूस करते हैं। है न?

अकेले रह जाने का दुःख मुझसे बेहतर कोई नहीं जान-समझ सकता। जैसे-जैसे तुम्हारा यह दुःख प्रबल से प्रबलतर होता चला जाएगा, वैसे-वैसे तुम समझ लेना कि मेरे घर के द्वार तुम्हारे लिए खुलते जा रहे हैं और सदा खुले रहेंगे। एक मित्र के रूप में मैं अपने घर में सदा तुम्हारा स्वागत करूंगी। ज्यादा क्या लिखूं?

तुम्हारी,
—उर्मिला

हवा में क्षण भर पूर्व तक महसूस हो रही ठडक पलक-झपकते गायब हो गयी। अनिरुद्ध उस घर में इस तरह अकेला रह गया, जैसे किसी वीराने में चिलचिलाती धूप में कोई खंडित मूर्ति उघड़ी पड़ी हो, जिसका अतीत उससे छिन गया हो और जिसका वर्तमान भी अब उसे नकार चुका हो।

उर्मिला का पत्र अनिरुद्ध के हाथ से छूट कर गिर पड़ा और हवा का एक तेज झोंका उसे दूसरे कमरे में उड़ा ले गया।

अनुवाद: हरिदयाल चतुर्वेदी

क्या आप सोफा-कम-बेड खरीदने जा रही हैं?

बाजार जाने से पहले यह जरूर देख लें कि आपका सोफा-कम-बेड या काउच आपके कमरे में अट जायेगा या नहीं। इसके लिए पहले कमरे को नाप लेना ही बेहतर होगा।

सोफा खरीदते समय उसके टिकाऊपन पर जरूर ध्यान दें। खुलने पर वह कितना आरामदेह होगा, बंद होने पर वह पीठ को किस हद तक सहारा देगा। यह सब जरूरी बातें ध्यान में रखनी होंगी।

जरूरी सावधानियां

० जब आप सोफा को खोलकर बेड बनायें तो खोलने में इतनी कठिनाई न हो कि आपकी कमर ही दोहरी हो जाये। कहने का मतलब यही है कि सोफा आसानी से खुलकर बेड बन जाना चाहिए। यह भी देखें कि उसके फ्रेम में जंग इत्यादि न लगा हो और उसके साथ गारंटी का कागज इत्यादि भी हो।

० खोलने पर सोफा के भीतरी फ्रेम को गौर से देखें कि उसमें अंदर मजबूती है कि नहीं। जहां से सोफा खुलकर बेड का रूप लेना है वह स्थान धातु के ब्रैकेटों इत्यादि से खूब मजबूती से जुड़ा होना चाहिए।

० सोफा को बंद करके उस पर बैठकर यह भी देखें कि वह बीच से कहीं से झूल तो नहीं रहा या ढीला तो नहीं है।

० गद्दे को भी ठीक से चेक करें क्योंकि आपको इस पर केवल बैठना ही नहीं है, बल्कि रोज-रोज आराम से सोना भी है। सोफा-कम-बेड में या तो फोम रहता है या फिर अंदरूनी लचीले स्प्रिंग। कोशिश करें कि आप बढ़िया फोम वाला सोफा ही खरीदें।

० सोफा-कम-बेड को खोलकर उस पर लेटकर भी देखें कि कहीं वह आपके भार से झूला-सा तो नहीं बन रहा। यदि ऐसा हो तो उसे न खरीदें। यदि 'डबल' लेना है तो दुकान में खड़े दो व्यक्तियों को उस पर लिटाकर उसे टेस्ट करें।

० कवर के विषय में भी सावधानी बरतें। सोफे की अपहोलस्ट्री या कवर मोटा सघन बुनाई वाला किसी सिन्थेटिक मैटीरियल का हो तो बेहतर होगा।

वेल्वेट या ब्रोकेड जैसे मैटीरियल महंगे तो होते हैं, लेकिन टिकाऊ होते हैं। सूती छींट का कवर बिलकुल टिकाऊ नहीं होता, बल्कि सूत और सिन्थेटिक के मेलवाला कॉर्डरॉय फिर भी बेहतर होता है।

—दमयंती रैना

''कैसी दिखती है मेरी पत्नी ? भूल गया था।



ढलती उम्र में आंखों की रोशनी का कमज़ोर होते जाना एक आम बात है। दिन पर दिन दुनियां धुंधली नज़र आती है। ऐसे में कुछ मामलों में ऑपरेशन से थोड़ी-बहुत राहत मिल सकती है। लेकिन ऑपरेशन शब्द ही सिहरन पैदा करता है।

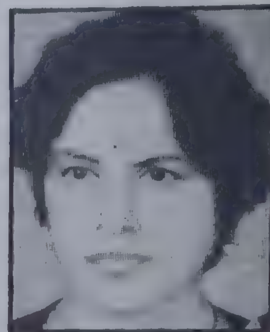
शुक्र है होम्योपैथी मे इलाज के कई और तरीके भी हैं। सिनेरेरिया मरितिमा श्वाब भी उनमें से एक है।

आंखों की रोशनी कमज़ोर होने जैसी और भी कई बीमारियों का इलाज होम्योपैथी द्वारा बिना ऑपरेशन के किया जा सकता है। ऐसी बीमारियां केवल बूढ़ों तक ही सीमित नहीं रहतीं बल्कि जवानों और बच्चों को भी अपनी गिरफ़्त में ले सकती हैं।

श्वाब ने अनेक हानिरहित औषधियां विकसित की हैं। ये औषधियां सुरक्षित, असरदार व विश्वसनीय होने के साथ-साथ कुप्रभावों से भी मुक्त हैं।

श्वाब और होम्योपैथी

पिछले 125 वर्षों से श्वाब होम्योपैथी के सहज उपचार को दुनियां के कोने-कोने तक पहुंचा रहे हैं।



प्रश्न आपके जवाब कृष्णा मुकर्जी के

इस स्तंभ में सुप्रसिद्ध स्त्री रोग विशेषज्ञा प्रो० कृष्णा मुकर्जी आपकी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का समाधान प्रस्तुत करेंगी। अपने प्रश्न संपादकीय पते पर भेजिए। लिफाफे पर 'डॉक्टर सुनिये' लिखना न भूलिए

प्रश्न: मैं पच्चीस वर्षीया अविवाहित युवती हूं। मेरा मासिक सिर्फ दो दिन रहता है, इसलिए मैं बहुत चिंतित हूं और मुझे श्वेत प्रदर की भी शिकायत है। सुझाव दें।

उत्तर: दो दिन मासिक धर्म होना तो सामान्य बात है। यदि मासिक में रक्त स्राव आपको बहुत कम होता है, तो आप किसी स्त्री रोग विशेषज्ञा से सलाह लें। थोड़ा श्वेत प्रदर तो सभी को होता है। यदि साथ में खुजली भी होती है तो जांच जरूर करवायें।

प्रश्न: मैं पन्द्रह साल की शादी शुदा महिला हूं। अभी हम बच्चा नहीं चाहते। मेरा मासिक चक्र अट्ठाइस दिन का होता है। गर्भ न ठहरे, इसके लिए कौन-सी दवा लें?

उत्तर: आपके पति को निरोध का प्रयोग करना चाहिए और आप साथ में डेल्फिन जेली का प्रयोग करें। यही आपके लिए सबसे उपयुक्त गर्भ निरोधक उपाय होगा।

प्रश्न: मैं तेईस वर्षीया अविवाहिता हूं। पिछले एक वर्ष से मेरे दाहिने स्तन में एक गांठ-सी हो गयी है। मुझे डर है कहीं कैंसर तो नहीं हो गया। गांठ दवा से ठीक हो जायेगी या ऑपरेशन करवाना पड़ेगा? क्या मैं शादी के बाद मां बन सकूंगी?

उत्तर: स्तन में गांठ अक्सर 'फ्राइबो एडिनोमा की वजह से होती है। आप किसी शल्य-चिकित्सक को दिखाएं जो आपकी गांठ की जांच मेमोग्राफी एवं 'फाइन एस्पिरेशन निडिल बायप्सी' द्वारा करवायेंगे। उससे गांठ के बारे में सही परीक्षण हो जायेगा। सारी गांठें कैंसर नहीं होतीं। आप निश्चिंत रहें, गर्भ धारण में कोई परेशानी की संभावना नहीं।

प्रश्न: मेरी उम्र छब्बीस वर्ष है। मेरी दो साल की बेटी है। मैं शादी के पहले दुबली-पतली थी, किंतु अब कमर काफी चौड़ी हो गयी है और पेट भी निकल आया है। वैसे तो मैंने व्यायाम भी शुरू कर दिया है किंतु अभी तक कोई फायदा नजर नहीं आता। कृपया उचित सलाह दें, ताकि मैं पहले जैसी पतली हो जाऊं।

उत्तर: आप आहार में संतुलन रखें। चावल, चीनी, आलू, वसायुक्त चीजें जहां तक हो, न लें। नियमित व्यायाम करें। वजन घटाने के लिए आप किसी हेल्थ क्लब से भी संपर्क कर सकती हैं।

प्रश्न: मैं चौबीस वर्षीया विवाहिता हूं। शादी के कुछ ही दिनों बाद मैं गर्भवती हो गई। पति सहवास करते रहे। तीन महीने बाद मुझे रक्त स्राव हो गया। इलाज से ही गर्भ रोका जा सका, लेकिन सातवें महीने फिर रक्त स्राव हो गया और प्रसव कराना पड़ा। शिशु बहुत कमजोर हुआ। उसकी श्वास नली में रुकावट थी, यूरिन ट्यूब भी बंद थी। डॉक्टरों ने ऑपरेशन किया लेकिन पांच घंटे बाद शिशु की मृत्यु हो गई। ऐसा क्यों हुआ? क्या मैं दुबारा मां बन सकूंगी? कितने दिनों बाद गर्भधारण करना चाहिए? किन बातों का ध्यान रखना होगा?

उत्तर: कुछ बच्चों में पैदायशी कमी रहती है। आप के बच्चे में जन्मजात कमी थी, इसीलिये उसकी मृत्यु हो गई। ऐसे बच्चों के बचने की संभावना बहुत कम होती है। ज्यादातर इन मामलों में गर्भपात हो जाता है। आप दुबारा गर्भधारण जरूर कर सकती हैं। किंतु अभी छह महीने तक सावधानी बरतें। गर्भधारण के बाद शुरू के तीन महीने और अंतिम तीन महीनों में सहवास न करें। यह जरूरी नहीं कि दूसरे बच्चे में भी जन्मजात दोष हो।

प्रश्न: मेरी उम्र सत्रह साल है। मैं पिछले दो वर्षों से बहुत मोटी हो गयी हूं। मैं शाकाहारी हूं। डाइटिंग और व्यायाम भी करती हूं। लेकिन कोई असर नहीं हो रहा। वक्ष लटके हुए हैं और पूरा शरीर थुलथुला है। कृपया कोई इलाज बतायें।

उत्तर: आप किसी स्त्री रोग विशेषज्ञा को दिखाकर हारमोंस की जांच करवायें जैसे एफ एश एच, एल एच, टी३, टी४, टी एश एच और स्कल का एक्सरे करवायें। यदि हारमोन्स की वजह से वजन बढ़ा होगा, तो उचित इलाज से ठीक हो जायेगा। आप डायटिंग और व्यायाम करती रहें।

प्रश्न: मैं अट्ठाइस वर्षीया विवाहिता महिला हूं और दो बच्चों की मां हूं। मेरा मासिक चक्र अनियमित है। मासिक के बाइसवें दिन सिर्फ एक बार सहवास करने पर मैं गर्भवती हो गयी। मेरे पति को विश्वास नहीं हो रहा कि बीस दिन के बाद संभोग करने पर गर्भ ठहर सकता है। वे मुझ पर शक कर रहे हैं। मैं उन्हें कैसे विश्वास दिलाऊं?

उत्तर: अनियमित मासिक होने पर ओव्यूलेशन का समय निश्चित नहीं बताया जा सकता है। मासिक के बाइसवें दिन भी ओव्यूलेशन संभव है और गर्भ ठहर सकता है। ओव्यूलेटरी पीरियड में एक बार ही संभोग करने पर गर्भ ठहर सकता है। आपके पति की शंका निराधार है।

कैडिला का फेयरनेस ब्लीच



फार्मास्युटिकल की बड़ी कंपनियों में से कैडिला लेबोरेटरीज एक है, जिसने १९८८ से त्वचा की देखभाल संबंधी उत्पाद बनाने शुरू किये हैं।

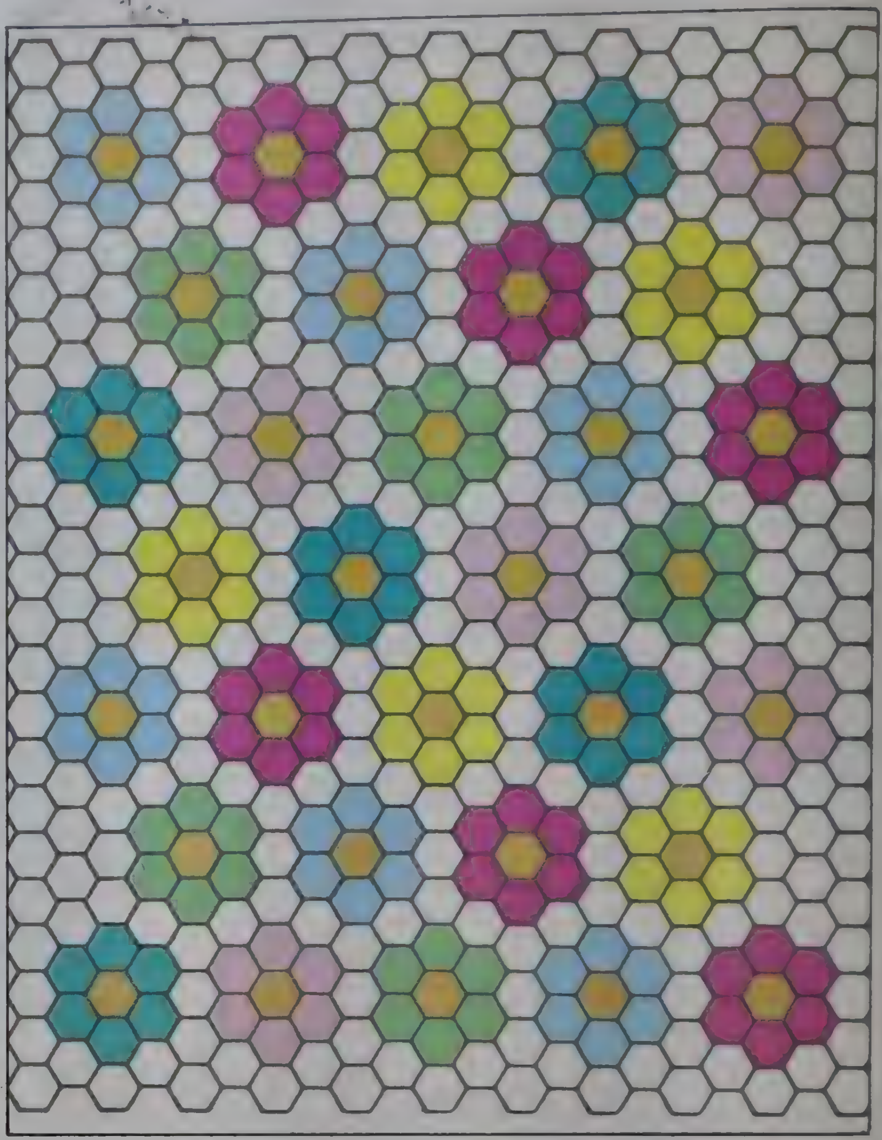
कैडिला के त्वचा की देखभाल संबंधी नये उत्पादों की एक रेंज बाजार में 'कैडिला' के नाम से आ चुकी है, जिसमें नेचुरल क्लीन्जर, क्यूकम्बर फेस पैक और नेचर टेल्कम पाउडर हैं। कैडिला ने अभी हाल ही में, ऑरेन्ज पील ऑफ मास्क भी प्रस्तुत किया है।

अब कैडिला का नया उत्पाद आया है—'कैडिल फेयरनेस ब्लीच'।

कैडिल फेयरनेस ब्लीच चेहरे के रोओं को हलक करता है और त्वचा को साफ करता है। कैडिला, भारत में पहली बार ब्लीच और एक्टीवेटर दोनों को (जिन्हें एक साथ मिलाकर इस्तेमाल करना होता है) क्रीम रूप में प्रस्तुत कर रहा है, जिससे दोनों को एक साथ मिलाने में आसानी होती है और ब्लीचिंग का प्रभाव एक समान होता है। कैडिल फेयरनेस ब्लीच में प्राकृतिक पदार्थ-एलो वेरा है, जो त्वचा पर अच्छा असल डालता है और हर प्रकार की त्वचा के लिए लाभप्रद है। कैडिला फेयरनेस ब्लीच में फूलों की खुशबू है।

कैडिल फेयरनेस ब्लीच ३० ग्राम और ६० ग्राम के पैक में उपलब्ध है।





रंगीन मोटिफों से बना शॉल

हलकी ठण्डक के दिनों में इस प्रकार के बुने हुए शॉल बेहद पसंद किये जाते हैं। सफेद के साथ खिलते हुए विभिन्न रंग लगाकर इसे ऊपर से बुनिये। रंगों का प्रयोग आप अपनी पसंद से कर सकती हैं

सामग्री : २० ग्राम वाले लगभग ३२ गोले सफेद, पांच-पांच गोले गहरे गुलाबी व नीले, चार-चार गोले नारंगी, हलके गुलाबी, पीले, लाल और जेड रंग में, ४ न० की क्रोशिया।

नाप : लगभग १७६ सेमी० × १३७ सेमी०।

खिचाव : एक मोटिफ बीचोबीच चौड़ाई में ६ सेमी० का होना चाहिए।

संकेत : चे० चेन, स्लि०स्टि० स्लिप स्टिच, ड०ट्रे० डबल ट्रेबल, स्पे० स्पेस, ट्रे० ट्रेबल, दो० दोहराना।

विधि : सफेद ऊन से ६ चे० बनायें और स्लि०स्टि० से जोड़ कर एक वृत्त बना लें।

पहला घेरा : ६ चे०, वृत्त में १ ड०ट्रे०, * २ चे०, १ ड०ट्रे० रिंग में, * से ६ बार और दो०, २ चे० ६ चे० में से चौथी चे० में स्लि०स्टि०।

दूसरा घेरा : अगले स्पे० में स्लि०स्टि०, ३ चे०, १ ट्रे०, २ चे०, और २ ट्रे० उसी स्पे० में स्लि०स्टि० की तरह चिह्न * अगले स्पे० में ३ ट्रे०, २ ट्रे० २ चे०, और २ ट्रे० अगले स्पे० में चिह्न * से ४ बार और दो०, अगले स्पे० में ३ ट्रे०, ३ चे०, के टॉप पर स्लि०स्टि० धागा तोड़ दें।

इसी प्रकार सफेद से २४८ मोटिफ और बनायें। इसके बाद गहरे गुलाबी व नीले से ३६-३६, नारंगी से ३२ और हलके गुलाबी, पीले, लाल से ३०-३० मोटिफ बनायें।

मेकअप : चित्र १ के अनुसार सभी मोटिफ व्यवस्थित कर के आपस में जोड़ दें। सफेद रंग से ड०क० की पंक्ति बनाते हुए बाहरी किनारा बना दें।

—© आई०पी०सी०

'काम का तनाव वे घर पर नहीं लाते'

—श्रीमती शुभ्रा मुखर्जी



चर्चित श्री प्रणव मुखर्जी, उपाध्यक्ष योजना आयोग की धर्मपत्नी श्रीमती शुभ्रा मुखर्जी को शिरोमणि पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। वह विभिन्न ललित कलाओं में पारंगत हैं। पढ़िए, उनसे की गई अंतरंग बातचीत के प्रमुख अंश :

इस वर्ष महिला शिरोमणि पुरस्कार से सम्मानित श्रीमती शुभ्रा मुखर्जी, कुशल चित्रकार, एक मधुर गायिका व लेखिका हैं। वह पूर्व वित्तमंत्री एवं योजना आयोग के उपाध्यक्ष श्री प्रणव मुखर्जी की पत्नी हैं। उनसे मिलने के लिए पहुंची तो वह अपने स्टूडियो में एक पेंटिंग को 'फिनिशिंग टच' दे रही थीं। उनसे हुई बातचीत के प्रमुख अंश यहां दिये जा रहे हैं :



प्र० : विवाह के समय वे क्या करते थे?

उ० : विवाह के समय मैं १६ वर्ष की और वह बीस वर्ष के थे। तब हम दोनों ही पढ़ते थे।

प्र० : उनको कभी गुस्सा आता है? आता है तो क्यों आता है?

उ० : वह बडे ही शान्त स्वभाव के हैं। आज तक हमारा कभी भी झगडा नहीं हुआ।

प्र० : आपके बीच कभी मतभेद हो तो कौन मनाता है?

उ० : झगडा नही, तो मतभेद का भी सवाल नहीं। न उन्होंने मेरे गृह-मंत्रालय में दखल दिया, न मैंने कभी उनके मंत्रालय मे। जब कभी कुछ गंभीर मामला होता है, तो सलाह देते हैं अन्यथा नहीं। जब मैं विवाह कर इस घर में आयी तो सास-ससुर ने बेटी बनाकर ही रखा। आपसी समझ के अभाव में ही मतभेद होते हैं। मैं शुक्रगुजार हूं ईश्वर की कि हम दोनों में कभी कोई मतभेद नही हुआ।

प्र० : बच्चों के प्रति इनका व्यवहार कैसा है? अपनी व्यस्तता के बीच उनको कितना समय देते हैं?

उ० : बडा बेटा अभिजीत इंजीनियर है। बहू है, पोता-पोती हैं। लड़की शर्मिष्ठा ने एमए किया है और एक कंपनी में एक्जीक्यूटिव है साथ में एमबीए कर रही है। छोटा

> न उन्होंने मेरे गृह-मंत्रालय में दखल दिया, न मैंने कभी उनके मंत्रालय में। जब कभी कुछ गंभीर मामला होता है, तो सलाह देते हैं अन्यथा नहीं। जब मैं विवाह कर इस घर में आयी तो सास-ससुर ने बेटी बनाकर ही रखा। आपसी समझ के अभाव में ही मतभेद होते हैं। मैं शुक्रगुजार हूं ईश्वर की, हम दोनों में कभी कोई मतभेद नहीं हुआ

बेटा इन्द्रजीत ग्यारहवीं में पढ़ रहा है। राजनीति तो व्यस्तता का पर्याय है इसलिए बहुत कम समय दे पाते हैं। रात के खाने के समय सब साथ मिलकर गप-शप करते हैं। बच्चों से हंसी-मजाक करते हैं।

प्र० : बच्चों के बारे में उनके क्या सपने रहे हैं और उनको साकार करने में उनका क्या सहयोग व योगदान रहा है?

उ० : हमारे बच्चे जिस रास्ते पर जायें उनकी मदद करना अपना कर्तव्य समझा है, अपने किसी सपने को उन पर थोपने की बात हमने नही सोची। शर्मिष्ठा नृत्यांगना बनना चाहती है। कत्थक सीख रही है। कभी उसे रोका नहीं, अपितु प्रोत्साहित ही किया है। मां-बाप का योगदान तो बस इतना ही होता है, कि अच्छी शिक्षा के लिए मार्ग निर्देश दे और अपनी दिशाएं चुनने के लिए समझदार बना दे। अब तो घर में बहू आ गई है, मैं निश्चिंत हो गई हूं। सबकी चहेती है हमारी बहू।

प्र० : आपके पति घर-गृहस्थी में रुचि रखते हैं?

उ० : घर-गृहस्थी में न कभी उनकी रुचि रही न कोई दिलचस्पी। वे हम पर बहुत निर्भर करते हैं। घर के प्रति निश्चिंत होने के कारण ही वह अपने दायित्वों का निर्वाह तनाव मुक्त होकर कर पाते हैं।

प्र० : उनकी आदतें व रुचियों के बारे में बताएं?

उ० : बहुत-बहुत पढ़ते हैं। रवीन्द्र संगीत सुनने में बहुत दिलचस्पी है उनकी।

प्र० : गाते भी हैं क्या?

उ० : नही, पर जब मैं कोई गाना गाती हूं और उसमें कोई गलती हो तो बता देंगे कि कहां गलत था। उन्हें ज्यादातर घर में ही विशुद्ध बंगाली खाना पसंद है। कभी मजबूरी में होटल वगैरह जाना पड़े, तो बात दूसरी है। कभी-कभी दूसरे प्रांतों का खाना भी पसंद करते हैं, पर वह भी घर पर ही बनवाते हैं।

प्र० : कुछ बातचीत आपकी आदतें व रुचियों को लेकर भी हो जाए। उनको जाने बिना हमारी बात अधूरी ही रहेगी?

उ० : मुझे पेंटिंग का, रवीन्द्र संगीत गाने का और लिखने का शौक है। बहुत जल्दी ही एक सीरियल का एपीसोड मेरी कहानी 'रोशनी' पर टेलीकास्ट होने वाला है। मैं आजकल रवीन्द्र संगीत का हिन्दी अनुवाद कर रही हूं।

प्र० : मुखर्जी साहब अपने राजनीतिक तनावों से दूर कैसे रह पाते हैं?

उ० : वे दुख में टूटने वाले और सुख में उल्लास से विभोर होने वाले लोगों में से नहीं हैं। कभी हमारे ऊपर तनावों का कोई बोझ वह नहीं डालना चाहते। घर आकर सिर्फ बच्चों से गप-शप करना उन्हें अच्छा लगता है। राजनीति में हम दिलचस्पी भी नहीं लेते।

प्र० : कभी मौका मिले तो क्या राजनीति में जायेंगी?

उ० : न-न, कभी कोई दस लाख रुपये दे तो भी राजनीति में न आऊंगी। राजनीति समझने की कोशिश भी नहीं करती। हां, कांग्रेस को अच्छा नाम मिले, सुनकर अच्छा लगता है। खून-खराबा अच्छा नही लगता।

प्र० : मैंने कहीं पढ़ा था कि आपको श्रीमती प्रणव मुखर्जी के नाम से पहचाना जाना अच्छा नहीं लगता है, क्या यह सही है?

उ० : मेरे गुण को मेरे पति के नाम थोपा जाए, तो मुझे क्या अच्छा लगेगा। मुझे क्या शायद किसी भी औरत को अच्छा नहीं लगेगा। मेरा पति मुझसे चित्रकारी नहीं करवा सकता। गाना स्वयं की कला है, लेखन स्वयं का अनुभव है। मेरा अपना डांस ट्रुप है गीतांजली। कोई यह कहे कि मेरे कार्यक्रम में इसलिए भीड़ थी कि मैं उनकी पत्नी हूं, मेरा कार्यक्रम सराहा जाए क्योंकि मैं उनकी पत्नी हूं। क्यों भला? मैं स्वयं अलग इंसान हूं। मेरी अपनी उपलब्धियां हैं। मेरे अपने गुण मुझे ईश्वरीय देन हैं। हां, मेरे पति मुझे यह मदद करते हैं कि मुझे निर्बाध-मेरा काम करने देते हैं, उत्साहित करते हैं, बच्चे भी सहयोग करते हैं, तो यह अलग बात है।

प्र० : आप अपनी पेंटिंग बनाकर सबसे पहले किसे दिखाती हैं और किसकी राय लेती हैं?

उ० : मैं अपनी राय को बहुत अहमियत देती हूं। मैं अपनी बनायी कृति की बेहतर जज हो सकती हूं। कुछ खराब हो तो पहले मुझे बुरा लगेगा। बच्चे भी राय देते हैं, इसमें कोई शक नहीं।

प्र० : आपको कई पुरस्कार मिल चुके हैं। कैसा लगता है?

उ० : पुरस्कार मिलना आपके कार्य को स्वीकृति मिलना है। इंसान हूं, पुरस्कार तो अच्छा लगता ही है।

प्र० : आप अपनी सफलता का श्रेय किसे देती हैं और उनकी सफलता का किसे?

उ० : मेरा पूरा परिवार इसका कारण है। परिवार की ओर से हमेशा उत्साह ही मिला है। ये रंग देख रही हैं न, काफी महंगे हैं। यदि मुझे टोका जाता, तो शायद मैं आगे न बढ़ पाती। मेरी मां और भाई पेंटर हैं। शायद मेरे खून में ही है। मुखर्जी साहब अपनी लगन और मेहनत के कारण ऊपर उठे हैं। अपनी सफलता का श्रेय वे किसे देते हैं, यह वही बता पायेंगे शायद।

प्र० : कुछ रंगों के चयन के बारे में भी बताएं?

उ० : वैसे तो सारे रंग पसंद हैं पर पीला बहुत पसंद है। पीला रंग आकर्षण व जीवन्तता का प्रतीक है, शायद इसीलिए सभी को भाता है।

प्र० : अपनी बेटी को क्या बनाना चाहेंगी?

उ० : मैंने अपने बचपन में सितारा देवी का कत्थक नृत्य देखा था, तो मन करता था स्वयं भी करने का। पर हमारे जमाने में अच्छा नहीं समझा जाता था। एक ख्वाहिश थी, कि अपनी बेटी को सिखाऊं, उसे तो वैसे ही बचपन से रुचि रही है। अपने स्वप्न को उसमें साकार होता देखती हूं तो अच्छा लगता है। पर यह उसकी अपनी रुचि और लगन की बात है, मैं अपना सपना उस पर क्यों लादूं?

उन्हें कहीं जाना था और मेरे पति मुझे लेने आए थे। बातचीत समाप्त कर चलने की तैयारी में थीं कि बोलीं, "अच्छा, मैं तुमसे अब पूछती हूं कि तुम बताओ कि अपने पति से तुम्हारी पहली मुलाकात कब हुई थी?" मैं कुछ कहती इससे पहले ही मेरे पति बोले कि हमारा रिश्ता तो एक साल पहले बातचीत शुरू होकर अगले साल हुआ और बिना हमारी आपसी मुलाकात के ही शादी करने का फैसला हमने ले लिया था। फिर वह कहने लगीं कि हां, यही सच है। संजोग बहुत बड़ी चीज होती है। इसे मानना पड़ता है। मैं और मुखर्जी साहब मिले यह संजोग ही है। भले ही पहली मुलाकात कैसे हुई, मुझे याद नहीं है, पर इतने बरस संग रहकर उनके बिना एक दिन भी गुजारने की बात मैं सोच ही नहीं सकती।

प्रस्तुति—नीना

मेरा प्रिय खिलाड़ी

मुझे पसंद है भूरी आंखों वाले शिलाची

—नीटा भाटिया

प्रिय खिलाड़ी की बात आते ही न जाने क्यों जाने-पहचाने और प्रसिद्ध खिलाड़ियों से दूर कहीं इटालिया—९० विश्वकप फुटबाल के नायक की याद आती है। अगर १९८६ विश्वकप फुटबाल में डियागो मरडोना अपने जादुई खेल के कारण हीरो बने, तो १९९० विश्वकप के हीरो थे इटली के भूरी आंखों वाले शिलाची। और यही हैं मेरे प्रिय खिलाड़ी।

इटालिया-९० विश्वकप से पहले मुझे न तो फुटबाल के बारे में ज्यादा मालूम था और न ही जानने की जिज्ञासा होती थी। तब तो केवल क्रिकेट का ही नशा चढ़ता था। पर इटालिया-९० के शुरू होते ही कुछ मैच और खासकर अर्धरात्रि को 'केमरून टीम' का सनसनीखेज खेल देखा, तो टीवी के आगे से हटने का मन ही नहीं होता था। फिर तो ऐसी दिलचस्पी बढ़ी कि आनन-फानन फुटबाल और इसके खिलाड़ियों के बारे में जानने की उत्सुकता बढ़ती गयी।

विश्व कप फुटबाल में भाग लेने आई प्रत्येक टीम पूरी तरह से तैयार होकर आई थी। जब इटली की बारी आई, तो उसने 'बदलू खिलाड़ी' के रूप में शिलाची को उतारा। शिलाची और उसके देश की टीम ने दर्शकों की रुचि को ध्यान में रखकर आक्रामक फुटबाल का बढ़िया प्रदर्शन किया। उन्होंने हर मैच में अपना दबदबा कायम रखा और आश्चर्यजनक रूप से सर्वश्रेष्ठ खेल का प्रदर्शन किया। शिलाची ने इस अन्तर्राष्ट्रीय प्रतियोगिता में सर्वाधिक छह गोल बनाये और विश्वकप का स्कोरर ही नहीं सितारा भी बन गया। इस तरह पूरी इटालियन-९० के नायक शिलाची ही रहे। शिलाची इस प्रतियोगिता में खेलने से पहले इटली की दूसरे डिवीजन के खिलाड़ी थे, लेकिन विश्व कप में मिले मौके का उन्होंने भरपूर फायदा उठाया और इटली की टीम में स्कोरर की कमी को पूरा कर दिया।

विश्व कप शृंखला में शानदार प्रदर्शन और शिलाची जैसे स्कोरर के होते हुए भी इटली को तीसरा स्थान मिल पाया, पर तीसरे स्थान के बावजूद खतरनाक प्रहारक और गोल जमाने का कोई भी मौका न छोड़ते हुए सबसे ज्यादा गोल करने वाला नायक शिलाची ही रहे। निस्सन्देह क्रिकेट की तरह अगर 'मैन आफ दि सीरीज' का पुरस्कार फुटबाल में भी दिया जाता, तो उसके हकदार इटली के शिलाची ही होते।



मेरे पसंदीदा बल्लेबाज संजय मांजरेकर

—सुगंधा झा

संजय मांजरेकर मेरे बेहद पसंदीदा खिलाड़ी हैं, क्योंकि वे तकनीकी रूप से विश्व के सर्वश्रेष्ठ बल्लेबाजों में से एक हैं। वे युवा भी हैं उनसे देश को बहुत उम्मीदें हैं। संजय अपने लिए कभी नहीं खेलते हैं। वे सदैव देश के लिए खेलते हैं, क्योंकि यह तो उनके खेल से ही पता चलता है। संजय कभी चौका-छक्का में विश्वास नही करते। मांजरेकर चाहते हैं कि चौका-छक्का न सही एक दो रन ही हर बाल पर लें तो भी भारत का स्कोर अधिक होगा और भारत जीतता रहेगा। मांजरेकर की इस बात से मैं बहुत प्रभावित हूं।

दक्षिण अफ्रीका के वनडे और टेस्ट क्रिकेट के भारत दौरे में उन्होंने बेहतर प्रदर्शन किया था और दिल्ली में खेले गये वनडे मैच में ८७ गेंदों पर १०५ रन बनाये थे। उस रोमांचक मैच से मैं बहुत प्रभावित हुई थी। शारजाह कप में भी उनका प्रदर्शन बहुत ही अच्छा था। उन्होंने पाकिस्तानी और वेस्टइण्डीज के गेंदबाजों की जम कर धुनाई की। यद्यपि भारत ने शारजाह कप जीता नही था। वह पाकिस्तान के पक्ष में गया था, फिर भी संजय का प्रदर्शन बेहतर होने के कारण उनको शारजाह कप का सर्वश्रेष्ठ खिलाड़ी चुना गया था। शारजाह कप के बाद से मैं उनकी प्रशंसक हो गयी।

मांजरेकर ने बखूबी विश्व के तेज गेंदबाजो एलेन डोनाल्ड, क्रेग मैक्डरमट, पैट्रिक पैटरसन का विश्व कप में सामना किया था।



मैं बोरिस बेकर की दीवानी हूं

—संगीता केरकेट्टा

मेरे मानस पटल पर जिस खिलाड़ी का चित्र अंकित है वह है जर्मनी के टेनिस खिलाड़ी बोरिस बेकर का। बोरिस बेकर विम्बिल्डन चैम्पियन रह चुके हैं। उनकी सर्विस बड़ी स्ट्रांग होती है। वाह ! क्या स्मार्ट हैं वे। जब मैं छोटी थी तब मुझे टेनिस के संदर्भ में कुछ भी ज्ञान नहीं था। यह खेल कैसे खेला जाता है ? किस तरह नंबर दिया जाता है आदि ? पर फिर भी मैं बोरिस का खेल देखना पसंद करती थी।

जब बोरिस खेल के मैदान में प्रवेश करते हैं, तो देखते ही बनता है। उनकी चाल में मादकता रहती है। वे मस्तमौला दिखलाई पड़ते हैं। फिर जब खेल शुरू होता है, तो उनकी शैली देखते ही बनती है। वे सधे हुए खिलाड़ी की तरह अपने खेल का प्रदर्शन करते हैं। जब खेलते हुए वे कठिन-से-कठिन गेंद को भी गिर पड़कर उठा या बचा लेते हैं, तो मैं खुशी से झूम उठती हूं। जब वे गेम जीत रहे होते हैं या हार रहे होते हैं, उनके चेहरे पर किसी प्रकार की कोई शिकन, कोई चिंता, कोई घबराहट नजर नहीं आती है। वे उसी प्रकार मस्ती में बिना किसी प्रतिक्रिया के अपनी खेल शैली का प्रदर्शन करते रहते हैं। वे अंत तक नर्वस नही होते। वे अपनी बुद्धिमत्ता का प्रयोग करने से चूकते नही हैं, और जब कभी वे गेम जीत जाते हैं, तो देखते ही बनता है। वे अपने दोनों हाथों को उठाकर खडे होकर अपनी खुशी का इजहार करते हैं। उस समय उनकी आंखों एवं चेहरे पर जो भाव नजर आते हैं उससे वे एकदम भोले, मासूम एवं बुद्धू बालक दिखते हैं।

बोरिस बेकर की इन खूबियों ने सचमुच मुझे उनका दीवाना बना दिया है। मैं रात हो या दिन, हर समय उनका खेल देखना पसंद करती हूं। उनका खेल देखने के लिए मैं अपने सारे कार्यों को स्थगित कर देती हूं या फिर जल्दी-से-जल्दी वक्त होने के पहले सभी कार्य समाप्त कर देती हूं। मेरी सभी सहेलियां मेरी इस दीवानगी को देखकर मेरा मजाक उड़ाती हैं।



मेरे आदर्श खिलाड़ी हैं कपिल देव

—शची दीक्षित

सन् १९८३ की बात है। उस दिन भारत का जिम्बावे के विरुद्ध विश्व कप का लीग मैच था। मेरे बड़े भैया के कानों में ट्रांजिस्टर लगा था। भारत के बहुमूल्य विकेट गिर चुके थे और हर विकेट के बाद हार निकट आ रही थी। भैया के चेहरे पर उदासी छा गयी थी। २६ रन पर ५ विकेट गिर चुके थे। अतः रेडियो बंद हो गया। कपिल देव क्रीज पर थे। थोड़ी देर बाद पता चला कपिल देव ने ५० रन बना लिए, फिर १०० रन और जब पारी समाप्त हुई, तो कपिल के नाबाद १७५ रन बन चुके थे। अंततः मैच समाप्त हुआ और हम जीत गये। भैया ने कहा, "हम कपिल देव की वजह से जीते।" उनका यह वाक्य मेरे बाल मस्तिष्क पर छा गया।

कपिल देव मेरे आदर्श खिलाड़ी बन चुके थे। मेरा मन केवल कपिल देव को बल्लेबाजी करते देखना चाहता था, क्योंकि वे चौके-छक्के लगाते हैं और मुझे फास्ट चीजें पसंद हैं। विश्वकप हम जीत चुके थे और फाइनल मैच में कपिल देव द्वारा रिचर्डस का पकड़ा गया कैच मुझे आज तक याद है। विश्वकप के फौरन बाद वेस्टइंडीज की टीम हमारे यहां आयी। हालांकि हम वह श्रृंखला बुरी तरह हारे, परंतु श्रृंखला के एक मैच के दौरान लिए गये एक पारी के ९ विकेट, मैं क्या, कोई भी क्रिकेट प्रेमी कभी भूल पायेगा!

३२ वर्षीय कपिल देव ने १९७९ में क्रिकेट की दुनिया में प्रवेश किया था। १९ वर्ष में वे विश्व के सबसे कम उम्र के १०० विकेट और १००० रन बनाने वाले खिलाड़ी बने और लगातार ऊंचाइयों को छूते हुए वे ४०० विकेट लेने वाले भी सबसे कम उम्र के खिलाड़ी हैं। उनसे अधिक ४३२ विकेट सिर्फ रिचर्ड हैडली ने लिए हैं। इस बात को नकारा नहीं जा सकता कि उन्होंने अधिक विकेट भारतीय पिचों पर लिए हैं और ये पिचें गेंदबाजों के अनुकूल नहीं होतीं और न ही उनका साथ देने वाला अच्छा मध्यम तेज गेंदबाज भारतीय टीम में रहा। जबकि उनके समकालीन गेंदबाजों को अच्छे साथी गेंदबाज, अच्छी पिचें मिलीं। इसलिए वे मुझे समकालीन गेंदबाजों की अपेक्षा श्रेष्ठ लगते हैं।

कपिल देव की गेंदबाजी हो या बल्लेबाजी वे हर भूमिका बखूबी निभाते हैं। क्षेत्ररक्षण में भी वे विश्व के बेहतरीन क्षेत्ररक्षक हैं। बल्लेबाजी में यदि एक ओवर में २० रनों की आवश्यकता हो तो वे वह भी जुटा देंगे। मुझे उनका मिलनसार, हंसमुख स्वभाव भी आकर्षित करता है। मैं तो यह चाहती हूं कि वे रिचर्ड हैडली का रिकॉर्ड तोड़ें और ५०० विकेट लेने का उनका और मेरा भी सपना जल्दी ही पूरा हो जाए।



सुनील गावस्कर का जवाब नहीं

—निधि निगम

मेरा प्रिय खेल है क्रिकेट और सर्वाधिक प्रिय खिलाड़ी हैं सुनील गावस्कर। मैंने जब इस खेल को सुनना, समझना शुरू किया, तब गावस्कर विश्व क्रिकेट के एक चमकते सितारे बन चुके थे। टेस्ट मैचों में सबसे अधिक रन बनाने का विश्व रेकार्ड गावस्कर का है। अनगिनत प्रतिभाशाली और काबिल बल्लेबाजों के बीच गावस्कर अलग नजर आते हैं। अपने खेल के निराले अंदाज, स्ट्रोक्स की विविधता, बल्लेबाजी में परिपूर्णता, निर्दोष तकनीक और सबसे बढ़कर अकेले अपने दम पर मैच का रुख पलट देने की क्षमता ही उनकी खूबी है।

किसी भी टीम की सफलता के लिए उच्च स्तरीय सलामी बल्लेबाजों का होना अत्यंत आवश्यक है। यह भारत का सौभाग्य ही है कि सुनील गावस्कर जैसे विश्व स्तरीय खिलाड़ी ने बरसों यह दायित्व निभाया है।

लगातार १६-१७ वर्षों तक सलामी बल्लेबाज के रूप में भिन्न-भिन्न देशों के भिन्न-भिन्न शैली वाले तेज गेंदबाजों का सामना करके अपूर्व सफलता प्राप्त करना गावस्कर की काबिलियत और प्रतिभा दर्शाता है।

गावस्कर के इस अत्यंत सफल कैरियर के पीछे है उनकी बरसों की साधना, खेल के प्रति पूर्ण समर्पण, एकाग्रता, लगन, कठिन परिश्रम, फिटनेस और परिस्थितियों के सामने कभी भी हार न मानने वाला एक बहादुर सैनिक-सा जीवट।

एक वक्त था जब क्रिकेट के पंडितों ने गावस्कर को वनडे क्रिकेट के लिए मिसफिट करार दिया था। मगर वक्त जरूरत खेल की परिस्थितियों के अनुसार अपने खेल में बदलाव लाने की काबलियत ने गावस्कर को वनडे क्रिकेट का भी मास्टर बना दिया। वनडे क्रिकेट में जब दोनों छोर से कसी हुई गेंदबाजी हो रही हो, तब कैसे बिना अधिक जोखिम उठाये सही टाइमिंग व सही प्लानिंग से एक-एक, दो-दो रन बनाते हुए स्कोरबोर्ड को चलायमान रख, अपने आपको दबावमुक्त रखा जा सकता है, इस कला का अच्छा प्रदर्शन उन्होंने अपने खेलों में किया है।

गावस्कर एक बेहद सफल, मनोवैज्ञानिक कप्तान भी रहे हैं, क्योंकि वह अपने हर खिलाड़ी की काबिलियत का सही मूल्यांकन करते थे।

आज जब गावस्कर अपना बल्ला टांग चुके हैं, तब भी उनकी क्रिकेट और क्रिकेट के माध्यम से देश सेवा सतत जारी है। टीम में न होने पर भी वह खिलाड़ियों की सहायता के लिए तत्पर रहते हैं। यहां तक कि पिछले आस्ट्रेलियाई दौरे में जूझती भारतीय टीम को संकटों से उबारने के लिए गावस्कर खुद मैदान पर पहुंच कर अपने समस्त अनुभवों और क्रिकेट के ज्ञान के आधार पर खिलाड़ियों को उनकी कमजोरियां दूर करने में सहायता करते रहे।

मैदान के बाहर भी उन्होंने भारतीय हितों को ध्यान में रखा। बीबीसी के कमेंटेट्रर ने जब एक भारतीय तेज गेंदबाज पर बेबुनियाद आरोप लगाये तब गावस्कर ने पुरजोर ढंग से बीबीसी कमेंट्रेटर का प्रतिकार किया और उनके पक्षपात पूर्ण व्यवहार को उजागर कर उनकी भर्त्सना की।



मेरे प्रिय हैं हवा में छलांग लगाते सर्गेई बुबका

—तृप्ति चन्द्रा

पोलवाल्ट के राजा सर्गेई बुबका की मैं दीवानी हूं। पोलवाल्ट में उन्होंने क्रमशः कई ऊंचाइयां नापी हैं। अब तक इंडोर और आउटडोर खेलों में उन्होंने तीस बार विश्व रेकार्ड तोड़ा है। अभी हाल ही में उन्होंने ६.१२ मीटर की छलांग इटली में लगाई और अपना ही रेकार्ड तोड़ा, हालांकि ओलम्पिक में वह कुछ हासिल नहीं कर सके।

बुबका का जन्म ५ दिसम्बर १९६३ को

यूक्रेनिका प्रांत के वोरोशिलोव्ग्रार्य नगर में हुआ था। बारह वर्ष की आयु में अपने खेल-कौशल के बल पर उन्होंने 'खार्कोव खेल स्कूल' में प्रवेश लिया। वहां पर रूसी कोच विताली पेट्रोव की नजर उन पर पड़ी। उन्होंने नन्हें बुबका की प्रतिभा को पहचानकर अगले साल 'दोनोत्सक' में प्रवेश दिला दिया। उस समय बुबका ३.५० मीटर की छलांग फाइबर ग्लास पोल की सहायता से लगा लेते थे। प्रशिक्षक पेट्रोव ने उन्हें अपने संरक्षण में रखकर पोलवाल्ट की कला से अवगत कराया। धीरे-धीरे बुबका की प्रतिभा रंग लाने लगी।

पेट्रोव, बुबका से प्रतिदिन १२०० मीटर की जॉगिंग और एक किलोमीटर की दौड़ कराते थे। इसके बाद क्रमशः ३० मीटर, ६० मीटर और १०० मीटर की कई दौड़ उन्हें पूरी करनी होती थी। पोलवाल्ट के खिलाड़ियों को महीने में चार बार शरीर की मालिश एवं कई घण्टे तक तैरना बहुत जरूरी है। इसके अतिरिक्त इन्हें जिमनास्टिक तथा दो मन वजन उठाना और एक किलो वजन का एक पोल रखकर दौड़ना भी पड़ता।

पेट्रोव के साथ प्रशिक्षण लेने के सात वर्ष बाद सर्गेई बुबका ने अपना कमाल दिखाना शुरू कर दिया था। सन् १९८३ में हेलसिंकी में आयोजित विश्व एथलेटिक्स प्रतियोगिता में बुबका ने ५.६० मीटर की छलांग लगाकर सबको हैरत में डाल दिया था। प्रथम प्रयास में सर्वप्रथम स्वर्ण पदक भी प्राप्त किया था। इसके पश्चात स्पेन की राजधानी में अंतरराष्ट्रीय प्रतियोगिता के दौरान उन्होंने ५.८५ मीटर की छलांग लगाई और फिर क्रमशः उनकी छलांगें बढ़ती गयीं। ओलम्पिक में बुबका ५.९० मीटर की छलांग लगातार प्रथम रहे और उन्होंने स्वर्ण पदक हासिल किया। ६ मीटर की छलांग एथलीट्स के लिए दिवास्वप्न हो सकती है, पर बुबका के लिए यह कोई कठिन कार्य न था। वह ६ मीटर के अभिन्न अंक के बाद ६.१३ मीटर तक की छलांग लगा चुके हैं। उन्होंने हर बार अपने ही पुराने रिकार्ड को तोड़ा है और अब उनका लक्ष्य ६.२० मीटर लम्बी छलांग लगाना है। उनका कहना है कि यदि कोई प्रतिद्वंद्वी मिला तो ७ मीटर तक की छलांग लगाऊंगा।

१.८३ मीटर की कद-काठी वाले सर्गेई बुबका अपनी क्षमता, बेहतरीन तकनीक और कठिन परिश्रम तथा तीव्र गति से आगे बढ़ रहे हैं। अपनी लगन और ऊंची-से-ऊंची छलांग लगाने की लालसा, बुबका को प्रसिद्धि की बुलंदियों तक ले गयी है।

अपने ही बनाए हुए विश्व रिकार्डों को पुनः तोड़ने वाले २८ वर्षीय बुबका युवाओ को अपना ही रिकार्ड तोड़ने के लिए प्रेरित करते हैं। बुबका की छलांग ने ही मुझे पोलवाल्ट के प्रति आकर्षित किया है और मैं उनकी दीवानी बन गयी हूं।



कुछ विशेष है सचिन में

—पूनम अग्रवाल

अगर बात मेरे प्रिय खिलाड़ी की है, तो मैं तपाक से सचिन तेंदुलकर का नाम लूंगी। क्रिकेट के दीवानों से उसे जो 'बंडरब्वॉय' की उपाधि मिली है, वह उसे अपनी मेहनत और लगन के बल पर ही मिली है। सचिन सोलह साल की छोटी उम्र में ही क्रिकेट का बेताज बादशाह बन बैठा। वह भारतीय क्रिकेट टीम में सबसे कम उम्र का, लेकिन सबसे ज्यादा प्रतिभावान खिलाड़ी है। इतनी कम उम्र में ही उसने दर्शकों के दिल में अपनी एक अलग ही जगह बना ली है।

इस बार बेंसन ऐंड हैजेज वर्ल्ड कप १९९२ में हालांकि भारतीय टीम का प्रदर्शन बेहद ही निराशाजनक और उम्मीद के प्रतिकूल रहा, लेकिन फिर भी सचिन ने अपने दीवानों को निराश नहीं किया। कुल मिलाकर उसका प्रदर्शन काफी अच्छा रहा। भारतीय टीम ने विश्व-कप १९९२ में दो मैच पाकिस्तान और जिम्बाब्वे के खिलाफ जीता, जिसका सारा श्रेय भी सचिन को ही जाता है। पाकिस्तान के खिलाफ सचिन ने बल्लेबाजी में अपना श्रेष्ठ प्रदर्शन करके भारत के स्कोर को सम्मानजनक स्थिति में पहुंचाया और अंत में जीत भी भारत की ही हुई। जिम्बाब्वे के खिलाफ मैच में तो उसकी धुंआधार बल्लेबाजी देखते ही बनी थी। उसमें सचिन ने जमकर जिम्बाब्वे के कुशल गेंदबाजों को छकाया और जमकर उनकी धुनाई की। सचिन ने तो जैसे चौकों-छक्कों की बौछार कर दी और जिम्बाब्वे के सामने एक कठिन चुनौती रख दी, जिसे वह पूरी न कर सके, और भारत जीत गया। और-तो-और सचिन के शानदार प्रदर्शन की वजह से दोनों मैचों में उसे ही 'मैन आफ द मैच' का खिताब मिला।

सचिन की श्रेष्ठता इस बात से भी सिद्ध होती है, कि सचिन को यार्कशायर ने, जिसके साथ खेलने में हर खिलाड़ी गर्व महसूस करता है, अपने साथ खेलने के लिए आमंत्रित किया और सचिन ने उनके प्रस्ताव को स्वीकार भी कर लिया। यार्कशायर की तरफ से खेलते हुए भी सचिन ने अच्छा प्रदर्शन किया। सच में आज भारतीय टीम को ऐसे ही सशक्त और प्रतिभावान खिलाड़ियों की जरूरत है।



सनी क्रिकेट जगत में एक मिसाल थे

—कु० रितू अग्रवाल

मेरे प्रिय खिलाड़ी सुनील गावस्कर हैं, जिनके फैन्स भारत में ही नहीं अपितु विश्व के सभी बड़े-बड़े देशों में विद्यमान हैं। सनी में वे सभी गुण मौजूद हैं जो कि एक प्रसिद्ध और अत्यंत कुशल क्रिकेटर में होने चाहिए और उनकी यही खूबी मुझे अत्यंत प्रिय है।

सनी टेस्ट क्रिकेट के तो खैर सरताज थे, पर एक दिवसीय क्रिकेट में भी किस प्रकार से खेला जाता है या फिर जिस प्रकार से वह 'गली शॉट' निकालते थे वह तारीफे काबिल था। हर खतरनाक से खतरनाक गेंद को भी वे चौके की तरफ मोड़ने में कुशल थे। बॉलिंग में सबसे खतरनाक टीम अब तक वेस्टइंडीज की मानी गयी है और अगर गौर से देखा जाये तो सनी ने सबसे अधिक रन इसी टीम के विरुद्ध बनाये हैं। यह सुनील गावस्कर की क्रिकेट खेलने की ही एक रणनीति रही है। वे उनके गेंदबाजों को इस प्रकार से थका देते थे कि जब-जब सनी पिच पर होते गेंदबाज बुरी तरह नर्वस हो जाते थे।

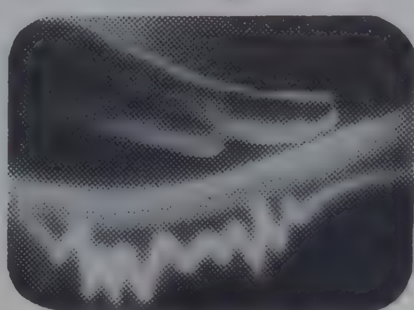
टेस्ट क्रिकेट में सर्वाधिक १०,००० से अधिक रन बनाने वाले वे एक मात्र खिलाड़ी हैं। बल्लेबाजी में सफलता हासिल करने के बाद भी उनका स्वभाव शुरू से ही नम्र था। पाकिस्तान के खिलाड़ी जो कि अपनी अकड़ और अपशब्द बोलने के कारण प्रसिद्ध हैं सनी से हमेशा मजाक व हंसी-हंसी में बात किया करते थे। सनी ने खेल के दौरान कभी झगड़ा किया हो, यह कभी सुनने में भी नहीं आया। एक कुशल बल्लेबाज के अतिरिक्त वे कुशल फील्डर भी थे। इसके अतिरिक्त वे अब एक अच्छे कमेंट्रेटर भी हैं। एक ही व्यक्ति में इतने अधिक गुणों का समावेश देखकर तो यही कहा जा सकता है कि शायद वे क्रिकेट खेलने के लिए व भारत का गौरव बढाने के लिए ही पैदा हुए हैं। ●

जिम्मेदारियां हैं अनेक, नतीजा है एक - कमर का दर्द.



सुखद आराम के लिए आयोडेक्स मलिए

खाना बनाना, कपड़े धोना, साफ़-सफ़ाई, सिलाई, देखभाल.... दिन-भर के इस काम से आपकी मांसपेशियों पर अतिरिक्त ज़ोर पड़ने से आपकी कमर में दर्द हो सकता है.



ऐसे में धीरे-धीरे आयोडेक्स मलिए. आयोडेक्स भीतर तक पहुंचकर कमर के दर्द को जड़ से दूर भगाता है और आप फिर से काम-काज के लिये तरोताज़ा हो जाती हैं.



आयोडेक्स®

आयोडेक्स मलिए, काम पर चलिए

HTA 9543

फिर लड़ूंगा किस बात पर?

एक बार मैं आवश्यक काम से बाजार गयी। इसी बीच पतिदेव ऑफिस से घर आ गये। दरवाजे पर ताला लगा देखकर, वहीं सीढ़ियों पर बैठकर इंतजार करने लगे।

मेरी पड़ोसन ने इन्हें इस प्रकार बाहर बैठे देखा, तो बोलीं, ''भाई साहब, आप अंदर आ जाइये। एक प्याली चाय पी लीजिए। तब तक भाभी जी (यानी मैं) भी आ जायेंगी।''

इन्होंने क्रोध दबाते हुए कहा कि 'शायद आती ही हों। मैं यहीं ठीक हूं।'

थोड़ी देर बाद फिर पड़ोसिन ने देखा कि ये उसी प्रकार बाहर बैठे हैं और परेशान-से भी नजर आ रहे हैं। अतः वह धड़धड़ाती हुयी बाहर आयीं और बड़े अधिकार से बोलीं, ''भाई साहब, आप व्यर्थ ही परेशान हो रहे हैं, अदर क्यों नहीं आ जाते। ज्यादा कुछ नहीं तो कम-से-कम मुंह धोकर, थकान उतारें व पेपर ही पढ़ लें।''



उनका इतना कहना था कि हमारे मजाकिया कहलाए जाने वाले श्रीमान जी एकदम भड़क उठे और बोले, ''जब मैं आपके यहां चाय पी लूंगा, मुंह धो लूंगा और पेपर भी पढ़ लूंगा तो आप ही बताइये, मैं श्रीमतीजी से लड़ूंगा किस बात पर।''

मेरी प्रिय पड़ोसन अवाक् इनका मुंह देखती रह गयीं।

—मधु भटनागर

अनोखे मियां का अनोखा तर्क

मेरे पतिदेव बहुत ही भुलक्कड़ स्वभाव के व्यक्ति हैं। मगर अपनी हाजिरजवाबी से वह ऐसा बहाना पेश करते हैं कि सुनने वाला चकित रह जाये। वे इंजीनियर हैं और 'ऊर्जा बचाओ' विषय पर उन्होंने पीएचडी भी किया है।

भुलक्कड़ स्वभाव होने के कारण उन्हें घर में किसी भी कमरे



की बत्ती बन्द करना याद नहीं रहता। मैं रोज-रोज उन्हें टोकती कि 'आप कभी भी फालतू जलती बत्ती बंद नहीं करते।' एक दिन आदतन मैंने उन्हें फिर टोका। जानती हैं, उन्होंने मुझसे क्या कहा? बोले, ''तुम इतनी मामूली बात भी नहीं समझतीं कि मैं बत्ती क्यों नहीं बंद करता। मैं बत्ती जली छोड़कर भी तो ऊर्जा बचाता हूं।''

मैंने बड़ी हैरत से पूछा, ''वो कैसे?'' उन्होंने कहा, ''मैं बत्ती के स्विच तक न जाकर अपने शरीर की ऊर्जा बचा रहा हूं।'' उनका यह तर्क सुनकर मैं निरुत्तर हो गयी।

—अंजलि साबू

बैलों की पूजा

मेरे पति बड़े मजाकिया स्वभाव के हैं, पर कभी-कभी वे ऐसी हरकत कर बैठते हैं कि हंसे बिना नहीं रहा जाता।

बात आज से कुछ वर्ष पूर्व की है। हम पूना में 'एअरफोर्स कॉलोनी' में बने क्वार्टर्स में रहते थे। हमारा एक त्योहार है, जो भाद्रपद अमावस्या को मनाया जाता है, उसे 'पोला' कहते हैं। उस दिन बैलों को नहला-धुलाकर अच्छी प्रकार सजाकर शाम को घर-घर पूजा के लिए ले जाते हैं। मैं पोला के दिन काफी परेशान रही कि इस कॉलोनी में पूजा करने के लिए बैल कहां से आ पायेंगे।

मैंने अपनी समस्या अपने पतिदेव से बताई। वे बड़े सहज भाव से बोले, ''तुम चिंता मत करो। पूजा की तैयारी करो, शाम को बैलों की जोड़ी आ जायेगी। मैं मन-ही-मन बड़ी प्रसन्न हुई। पूजा योग्य पकवान बनाये। पूजा की सब तैयारी करके बैलों की जोड़ी की उत्सुकता से प्रतीक्षा करने लगी।

थोड़ी देर में दरवाजे की घण्टी बजी। चूंकि शाम हो चुकी थी, मैं समझी बैल वाला बैलों की जोड़ी लेकर आ गया। मैंने दरवाजा खोला, देखा इनके दो परम मित्र दरवाजे पर खड़े थे। वे दोनों सदैव साथ ही रहते



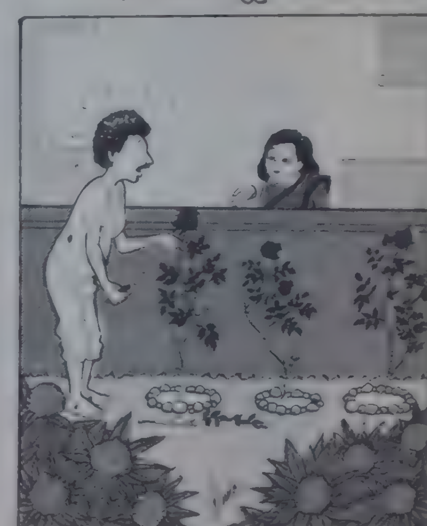
थे, मैंने उन्हें अंदर बिठाया। वे बोले, ''बैस ने हमें किसी पूजा के लिए भेजा है। कह रहा था, आपको कोई पूजा करनी है।'' मैं इनकी शैतानी भांप गयी और चुपचाप पीढ़े पर बैठकर उन दोनों की पूजा-आरती करके उन्हें पकवान अपने हाथों से खिला दिये। दोनों परेशान कि आखिर आज किस बात की पूजा हो रही है। इतने में मेरे पतिदेव आ गये और उन दोनों से बोले, ''यार सुबह से जान खा रही थी, बैलों की जोड़ी लाओ मुझे पूजा करना है। सो, मैंने तुम दोनों को भेज दिया।'' वे बेचारे हक्के-बक्के रह गये। ऐसे अनोखे मियां हैं हमारे।

—कुसुम बैस

बागवानी के शौकीन मियां

मेरे पतिदेव को बागवानी का बहुत शौक है। उनकी मेहनत एवं शौक की वजह से हमारा बगीचा बहुत ही सुंदर दिखाई देता है।

एक बार छुट्टी के दिन मेरे



पति बगीचे में बड़े ही तन्मय होकर कार्य कर रहे थे। मिट्टी से सने हाथ-पैर एवं बिखरे बालों में उनका हुलिया देखते ही बनता था। तभी वहां से एक महिला गुजरीं। उन्होंने एक हसरत भरी निगाह बगीचे पर डाली, फिर इनकी ओर मुखातिब होकर बोलीं, ''माली, क्या तुम मेरे बगीचे में काम करोगे? तुम्हें यहां कितनी तनख्वाह मिलती है? यदि तुम्हारी कुछ शर्तें हों तो वह भी बताओ।''

मेरे मियां ने मुसकराते हुए जवाब दिया, ''शर्त तो कोई खास नहीं। पर इस घर की मालकिन मेरे माता-पिता को सास-ससुर कहती हैं। अगर आपको मंजूर हो तो...।''

अब महिला की समझ में सब कुछ आ गया। वे झेंपते हुए चली गयीं, पर मुझे अपनी हंसी रोकना मुश्किल हो गया।

—उर्मिला फुसकेले

मैंने प्यार किया

कहा जाता है कि प्यार किया नहीं जाता, हो जाता है। इस बात की सच्चाई भुक्तभोगी ही समझ सकता है। वास्तव में प्यार की कली दिल में कब खिल पड़ती है, पता ही नहीं चल पाता है। किंतु कई बार हम कली को पुष्प बनने से पहले ही तोड़कर संजो लेते हैं। कुछ वैसी ही है मेरे पहले प्यार की राम कहानी।

अधिक पुरानी बात नहीं है। अभी साढ़े चार साल ही तो बीते हैं। गर्मियां चल रही थीं। हमारे एक पड़ोसी के यहां एक परिवार छुट्टियां बिताने आया था और इसी परिवार के एक सदस्य वे थे, जिन्हें मैं अपने पहले प्यार की संज्ञा देती हूं।

मैं तब एमए कर चुकी थी और खालीपन से बचने के लिए बीएड की तैयारी कर रही थी। शाम को जब कॉलोनी के बच्चे पार्क में हुड़दंग मचाने निकलते, तब मैं भी पढ़ाई से अवकाश पाकर बाहर टहला करती थी। ऐसी ही एक शाम मैंने उसे देखा था। वह मुझे अच्छा लगा था। इससे ज्यादा कुछ नहीं। फिर वह अकसर दिखाई देने लगा और पता नहीं कब, उसकी उपस्थिति मात्र से शामें ज्यादा खुशगवार होने लगीं। अहसास तो इसका तब हुआ, जब उसकी जरा-सी देर से ही बैचेनी होने लगती और मेरी निगाहें इधर-उधर दौड़ने लगतीं। फिर तो हालत यह हो गयी कि कभी पढ़ाई में मन न लगता और कभी किताब खोलते ही उसका चेहरा अनायास सामने आ जाता और मैं स्वयं पर ही मुसकरा उठती।

फिर एक शाम वह दिखाई नहीं दिया। वह परिवार शायद कहीं चला गया था। फिर तो मेरी शामें जैसे रंग विहीन हो गयीं। तभी इसका अहसास हुआ कि उसने मेरे दिल में अहम जगह बना ली थी।

कुछ दिन निराशा में बीते। फिर मैंने जैसे-तैसे मन को पढ़ाई की ओर मोड़ने का प्रयास किया। तभी एक शाम मन-मयूर नाच उठा, होंठ अनायास ही मुसकरा दिये, क्योंकि वह सामने ही दिखाई दिया था। उस रात मैं सिर्फ उसके बारे में ही सोचती रही। मैंने तो उसे पसंद किया था, क्या उसने भी मेरा नोटिस लिया होगा? क्या मैं भी उसे पसंद आई होऊंगी?

मेरी बीएड की प्रवेश-परीक्षा हो गयी। इस बीच उसकी निगाहों ने भी यह अहसास करा दिया था कि वे भी मुझे ढूंढती हैं और मेरे बाहर निकलने का इंतजार करती हैं।

हम दोनों ने सिर्फ देखकर ही एक-दूसरे की बात समझनी शुरू कर दी थी। न हम बात करते थे, न कभी मुसकराये थे। कभी मिले भी नहीं। बस, आंखों ने ही दूर से दिल की बात दिल से कह दी थी।

हमारी यह खामोश चाहत लगभग छह महीने चली। मैंने बीएड ज्वाइन कर लिया था और मोपेड से कॉलेज जाया करती थी। यह खामोशी चलती ही रहती, यदि वह पहल न करता। तब जाड़ा शुरू हो चुका था। एक ठण्ड भरी सुबह उसने कॉलेज जाते समय मुझे रोका। मैं तो घबरा ही गयी। छह महीने तक उसे देखने, उसे प्यार करने के बाद भी मैं इतनी हिम्मत नहीं जुटा सकी थी कि उसे देख कर मुसकरा ही दूं। उसने सधे हुए लहजे में अपनी बात कही, और प्रश्न-सूचक नजरों से मुझे देखा। मेरे दिल की धड़कन असामान्य रूप से तेज हो गयी। उस ठण्ड में भी मुझे पसीना आ गया। मैं कुछ कह न सकी। खामोशी से मैंने अपनी मोपेड आगे बढ़ाई। उसने नहीं रोका मुझे।



वह मेरे लिए अत्यंत कशमकश का दिन था। मैं तो उसे देखकर ही संतुष्ट रहती थी। कभी ऐसी स्थिति भी आ सकती है, यह सोचा ही न था। मैं यह भी जानती थी कि मेरे माता पिता कितने ही आधुनिक क्यों न हों, परन्तु धर्म जुदा होने के कारण इस संबंध को सहज स्वीकार नहीं कर पायेंगे। मैं उनका विरोध करके उन्हें दुख भी नहीं पहुंचाना चाहती थी। अपने परिवार को छोड़कर उससे विवाह करने का साहस मुझमें नहीं था और न ही मैं ऐसा करके अपने मां बाप की इज्जत पर धब्बा लगाना चाहती थी। शायद मुझे अपने समर्पण पर भी पूर्ण विश्वास नहीं था, कि मैं उसके परिवार, धर्म, रीति-रिवाजों, संस्कार व खान-पान के साथ सामंजस्य बैठा पाऊंगी अथवा नहीं?

अगले दिन उसने फिर अपने प्रेम का जवाब मांगा। मैंने मना कर दिया। उसके चेहरे से स्पष्ट लग रहा था कि उसे बहुत आश्चर्य व दुख हुआ है। अपने इनकार की वजह भी मैंने उसे नहीं बताई। बस चुपचाप चल दी वहां से और पुष्पित होने से पहले ही अपने प्यार को जिंदगी भर की खामोशी दे दी। मैं जानती हूं, उसे धक्का लगा था। पता नहीं, तब मैंने ठीक किया या नहीं, पर अब लगता है कि मेरा वह कदम बिलकुल ठीक था। अपने उस निर्णय पर मुझे कोई अफसोस नहीं है।

आज मैं शादीशुदा और एक बच्चे की मां हूं। पिछले दिनों उससे मुलाकात भी हुई थी, सिर्फ दो मिनट के लिए, बस-स्टेशन पर। वह इतनी सज्जनता से मिला, शालीनता से बात की कि मैं उसकी कायल हो गयी। मैंने तब उससे प्यार किया था। आज भी वह मुझे पसंद है, मगर अब मैं उसकी प्रशंसिका हूं, केवल प्रशंसिका!

—रेनू अग्रवाल

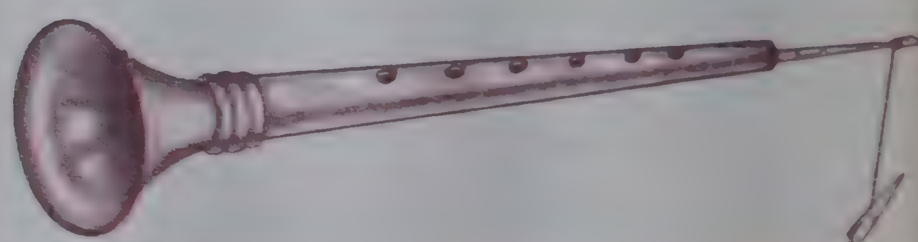


अन्तर्राष्ट्रीय मंचों पर शहनाई बजाने वाली एक मात्र महिला

बागेश्वरी देवी :

अंतर्राष्ट्रीय मंचों पर शहनाई बजाने वाली एकमात्र महिला

लड़कियों के लिए कठिन बाजा शहनाई बजाने में बागेश्वरी देवी ने जो कुशलता प्राप्त की है, उसका श्रेय उनके माता-पिता को जाता है। सादा जीवन व्यतीत करती हुई वह कठिन साधना द्वारा नई उपलब्धियों की ओर अग्रसर हो रही हैं



दिल्ली के घनी आबादी वाले सदर बाजार की गलियों की भीड़ में गली जुलाहा का रास्ता पूछती-खोजती किसी तरह बागेश्वरी देवी का मकान ढूंढ कर एक शाम उनसे मिलने पहुची। काफी देर घर के बाहर ही खड़ी रही, क्योंकि अन्दर रियाज चल रहा था। रियाज खत्म हुआ तो भीतर गई। कमरे में उस्ताद बिस्मिला खां का एक आदमकद चित्र टंगा था मानो आशीर्वाद की मुद्रा में अपने शिष्यों को अभ्यास करते देख रहे हो।

बातचीत का सिलसिला शुरू करते हुए दुबली-पतली, सावंली-सी मितभाषी बागेश्वरी देवी बोली, "मेरा जन्म इसी मकान में १९६१ में हुआ था। जब से आंख खुली तभी से संगीत की धुनों को सुना। मेरे पापा जी-मशहूर शहनाई-वादक जगदीश प्रसाद कंवर-उस्ताद बिस्मिला खां के प्रमुख शिष्यों में से हैं। मैंने ७-८ साल की उम्र से ही अपनी मां चंद्रावती कंवर से कहना शुरू कर दिया था कि 'मेरे वास्ते भी शहनाई बना दें, मैं भी बजाया करूंगी।' पर पापा जी यही कहते कि यह लड़कियों का काम नही है, उनमें इतना स्टेमिना नहीं होता कि वे शहनाई बजा सकें। फिर वह समय भी ऐसा था कि संगीत वगैरह लड़कियों के लिए इतना अच्छा भी नहीं समझा जाता था। पर मुझे सुबह-शाम घर में पापा जी और उनके शिष्यों को अभ्यास करते देख बहुत मन करता। एक दिन मां ने साज बनाकर दे ही दिया, वो आज भी सामने मेज पर सजा रहता है। मां के आदेशानुसार उसे केवल तभी बजाती जब पापा जी घर पर नही होते।"

जगदीश प्रसाद कंवर जी भी मुलाकात के समय हमारे पास आ बैठे और बातचीत में शामिल हो गये। कहने लगे, "इत्तफाक से एक रोज मुझे पता चला कि बब्बू (बागेश्वरी का घर का नाम) बजा रही है। अरे बब्बू शहनाई बजाने लगी है! मुझे हैरत हुई। सुर-लय इतने स्पष्ट थे कि बिना समुचित शिक्षा के इस प्रकार के अभ्यास को देख मैंने कहा कि 'बजाना चाहती हो तो कायदे से बजाओ, पर मैं तुम्हारे बजाने के पक्ष में नहीं हूं। भला लड़कियां क्यों शहनाई बजाने लगीं?'

"बागेश्वरी बोली, 'पापा जी, जब लड़कियां अकेली शेरों से मुकाबला कर सकती हैं, हवाई जहाज उडा सकती हैं, प्रधानमंत्री बनकर देश चला सकती हैं तो हम क्या शहनाई भी नही बजा सकते?' इस प्रत्युत्तर को सुन मुझे खामोश रहना पड़ा। और बाद में तालीम देनी तो शुरू कर दी पर हिचकते हुए ही। १९७९ में उस्ताद बिस्मिला खा दिल्ली आये। उन्हें बतलाया तो खुश हुए और उन्होंने भी इजाजत दे दी। कलाकार के लिए गुरु की आज्ञा ईश्वर का आशीर्वाद होता है, मैं इसे मानता हूं। फिर वह मेरे साथ टी०वी० प्रोग्राम में साथ जाती और बजाती थी—भले ही उस वक्त इतना अच्छा नही बजाती थी।"

बागेश्वरी देवी आगे बताने लगीं, "१९८३ में शन्नो खुराना ने एक कान्फेस 'भैरव से सोनी' आयोजन किया। उसमें एक कार्यक्रम केवल महिलाओं का रखा, जिसमें केवल महिलाएं ही सारे साज बजाने वाली थीं। उसमें मैंने 'मियां की तोडी' राग बजाया। कार्यक्रम काफी

सफल रहा। उस कार्यक्रम में चण्डीगढ़ के कला-दर्पण-संस्था के संयोजक भी आये थे। उन्होंने चण्डीगढ़, लुधियाना, जालंधर आदि में मेरे कार्यक्रम रखे। भोपाल में भारत भवन में भी मेरा एक कार्यक्रम हुआ। स्वामी हरिदास संगीत सम्मेलन के "कल के कलाकार" में मैंने "मारू विहार" बजाया और स्वर मणि एवार्ड प्राप्त किया। फिर कार्यक्रमों का जो सिलसिला शुरू हुआ, वह आज तक चला आ रहा है। इस बीच विदेशों में भी कई कार्यक्रम हो चुके हैं और जल्दी ही अमेरिका भी जा रही हूं।

"शिक्षा मैंने मैट्रिक तक ली। कभी मन में नहीं आया कि मुझे और शिक्षा लेनी चाहिए, जब बचपन से ही मन में यह विचार था कि शहनाई ही बजानी है तो बी०ए०, एम०ए० करने के बाद क्यों, मैट्रिक के बाद ही क्यों नहीं? मैं नहीं सोचती कि पढ़ाई जरूरी है। पहले शौक था, अब कैरियर बना लिया है इसे। कैरियर में महारत हासिल हो, इसलिए उस लाइन की उच्च शिक्षा ली जाती है न। मेरा कैरियर दूसरों से भिन्न है, इसलिए इतनी शिक्षा ही पर्याप्त मानती हूं।

"१९८५ में नरेश कुमार जी से विवाह हो गया। विवाह से पहले ही हमने यह तय कर लिया था कि मैं यहीं, इसी घर में रहकर अपना रियाज जारी रखूंगी। उनके पूरे सहयोग की वजह से ही मैं आज यहां पहुंच पायी हूं। मेरी एक प्यारी-सी बेटी है कुकुब बिलावली। उसे यह नाम उस्ताद बिस्मिला खां जी ने दिया है। जैसे बागेश्वरी एक राग है, ऐसे ही कुकुब और बिलावली राग हैं।"

जगदीश प्रसाद जी कहते हैं—"घर का कोई काम ऐसा नहीं है जो ये खुशी से नहीं करती। कोई नाजो अंदाज नहीं है। कोई और लड़की होती तो इतनी शोहरत मिलने पर नखरों में रहती, पर इसमें ऐसा कुछ नहीं है। १०-१५ लोगों का परिवार है। सब काम खुशी से व फुर्ती से निभाती है और रियाज भी पूरे ध्यान-मनन से करती है। मेरे गुरु महाराज कहते हैं 'अगर यह लड़की ईमानदारी, सच्चाई व सफाई से गुरु को मान्यता देते हुए सच्चे सुर लगाती रही तो इससे बेहतर कोई शहनाई वादक नहीं होगा।' उनका यह आशीर्वाद, यह शिक्षा, यह उपदेश बहुत कम भाग्यवानों को मिलता है और यह वह भाग्यशाली शिष्या है।"

मैं बागेश्वरी से पूछती हूं, "आप अपनी सफलता का श्रेय किसे देती हैं?"

वह मुस्कुरा कर कहने लगी, "अक्सर यह सवाल पूछा जाता है। पापा जी और गुरु जी दोनों को। शहनाई जो बजाती हूं उसका श्रेय इन्हीं को है। ये मेरे पिता व गुरु दोनों हैं।"

"पहली बार जब स्टेज पर अपना अकेला कार्यक्रम दिया था तब के अपने सच्चे अनुभव हमें बताएंगी?"

काफी देर चुप रहीं मानो उन क्षणों को दोहराने के लिए अतीत में लौट गई हों। फिर बोलीं, "दर्शकों की भीड़ में पापा जी सामने बैठे थे। मेरी परीक्षा की घड़ी थी। जितना अच्छा मैं बजा सकती थी, आज तक जितना कुछ सीखा था उसे दर्शकों तक पहुंचाने की कोशिश की। तालियों की गड़गड़ाहट में मैंने महसूस किया कि आज मैंने पापा जी की बहुत बड़ी हसरत पूरी की है।" 'हसरत पूरी की है' ये शब्द उनके रुंधते गले में ही उलझकर रह गये थे और वे सुबुक-सुबुक कर रो पड़ीं। वह भाव विभोर हो उठी थीं। काफी देर लगी उन्हें पुनः संभलने में। उनके आंसुओं में सारे अनुभव प्रत्यक्ष हो आये थे, फिर उन्हें किन्हीं शब्दों की जरूरत नहीं रही थी।

जगदीश प्रसाद जी बोले, "इसने उस रोज क्या अनुभव किया, इसकी झलक मैं भी आज ही देख पाया हूं। उस रोज तो शायद सफलता की अनुगूंज में इसकी आंखों में आये आंसुओं को कोई पहचान ही न पाया होगा। वे खुशी के आंसू गुरु व पिता की हसरतों को पूरा करने के थे, मैं आज महसूस कर रहा हूं।"

फिर कुछ रुक कर बागेश्वरी बोलीं—"मेरी मां भले ही अनपढ़ हैं, पर सच्ची राह तो उन्होंने ही दी है। उनके सहयोग से ही मैं सब कुछ सीख पायी हूं।" चंद्रावती जी भी वहीं मौजूद थीं। मेरे यह पूछने पर कि कैसा लगता है आपको अपनी बेटी का नाम व शोहरत देख-सुन कर, वह धीरे से बोलीं "बहुत अच्छा लगता है। बेटियां आगे बढ़ें तो मांओं को लगता है कि वे ही आगे बढ़ रही हैं। मांएं जो कर न पाईं, बेटियां कर दें तो मन बड़ा खिल जाता है। ऐसी लड़की भगवान सभी को दे।"

आधुनिकता की बात चली तो बागेश्वरी ने कहा—"मुझे बिलकुल सादा रहना पसंद है। मैं उसे ही आधुनिक महिला मानती हूं जो घर-बाहर दोनों क्षेत्रों को बखूबी निभाती है। किसी एक की कीमत पर दूसरे को पाना आधुनिकता कैसे हो सकती है? सादगी का उदाहरण तो खान साहब हैं। बहुत सीधे व सरल, कोई बनाव-शृंगार नहीं, दिखावा नहीं। फकीर की माफिक रहते हैं। आज जब संगीत कार्यक्रमों की तमक-झमक देखती हूं तो लगता है खान साहब धरती से जुड़े हैं। इस धरती के लाल हैं। ताम-झाम से कोसों दूर। उनको यदि जीवन का आदर्श मानकर चला जाए तो जीवन में संतोष ही संतोष आ जाएगा और सफलता पर इतराने की बजाय और अधिक सफलता पाने की लालसा जागृत होगी।"

"कभी अपने गुरु से आगे बढ़ने, उनसे बेहतर करने की तमन्ना भी जागृत होती है?"

"नहीं, जब पापा जी कभी कोई धुन लगाते हैं और लोग कहते हैं कि आप तो अपने उस्ताद बिस्मिला खां की तरह बजा रहे हैं तो बहुत बड़ा काम्पलीमेंट लगता है। यदि कोई शिष्य गुरु से अपने को अच्छा समझने लगे तो यह पाप है। जहां पहुंचे हैं उससे नीचे गिर-जायेंगे और फिर उठ न पायेंगे।

"शहनाई हो या गाना दोनों ईश्वरीय देन हैं। गुरु इसमें सहायता करते हैं। गुरु जी कहते हैं कि लड़की होने के नाते यह इतना अच्छा गाती है। तनकार और गितकरी, झाला, जोड़ अंग कहलाते हैं। मेरे में ये कुदरतन इस तरह से आये हैं जो उनमें भी नहीं है जो इसे बरसों से बजा रहे हैं। गितकरी और गमक, मशहूर है मेरी, लोग तारीफ करते हैं। मुझे याद है "भैरव से सोनी" में कार्यक्रम के बाद लोगों ने हाथ की उंगलियां पकड़कर देखी थीं। नहीं, लड़कियां ऐसा नहीं कर सकतीं! इतनी दुबली-पतली लड़की इतना कठिन साज बजा भी रही है या नहीं, यह बड़े गौर से देखा था लोगों ने। उनको ताज्जुब हुआ था। शहनाई काफी कठिन साज है। इसे बजाने वाला व्यक्ति काफी मेहनत करता है, इसमें कोई शक नहीं।"

"अपनी बेटी को भी क्या इस परम्परा की अगली कड़ी बनाना चाहेंगी?"

"वैसे तो पापा जी ही इसका फैसला करेंगे। मेरी बेटी मुझसे भी बड़ी कलाकार बने, ऐसा मेरा स्वप्न है।"

एक आखिरी सवाल मैंने उनके पिता जी से पूछा "क्या आप किसी और लड़की को भी अपनी शिष्या बनाना चाहेंगे?"

वह बोले, "मेरी बेटी बड़ी कलाकार बने, इसके लिए यह मेरा फर्ज बनता है कि इसे रियाज कराऊं। अगर कोई लड़की मेरी शिष्या बनना चाहती है तो मैं इंकार क्यों करूंगा? पर इतना सभी जान व मान लें कि यह कठिन साज है और अथक परिश्रम व मेहनत मांगता है।

"मिटा दे अपनी हस्ती को
अगर कुछ मरतबा चाहे,
कि दाना खाक में मिलकर
गुलो गुलजार होता है।"

—अदिति

अफ्रीका (नाइजीरिया) में प्रवासी भारतीय

जनसंख्या के हिसाब से अफ्रीका के सबसे बड़े देश नाइजीरिया में प्रवासी भारतीय दीपावली आदि त्योहार कैसे मनाते हैं? वस्तुतः भारतीय लोग जहां जाते हैं, वहां अपनी सभ्यता-संस्कृति की छाप अवश्य छोड़ जाते हैं और इस देश में वे जहां-जहां भी हैं हर जगह एक छोटा-सा भारत देखने को मिल जायेगा



इनूगू में आयोजित एक बर्थ डे पार्टी का दृश्य

संसार का कोई भी देश ले लीजिए, वहां आपको कार्यरत भारतीय अवश्य मिल जायेंगे। भारतीय पत्र-पत्रिकाओं में पश्चिमी देशों, संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य विकसित देशों में रह रहे प्रवासी भारतीयों के विषय में काफी प्रकाशित होता रहता है, लेकिन अफ्रीका में प्रवासी भारतीयों के विषय में बहुत ही कम छपता है। इसलिए मैंने सोचा कि क्यों न 'मनोरमा' के पाठकों एवं पाठिकाओं को थोड़ी देर के लिए मैं नाइजीरिया (पश्चिमी अफ्रीकी देश) ले चलूं तथा वहां रह रहे भारतीयों व उनके परिवारों, विशेषकर भारतीय महिलाओं से उनकी मुलाकात करवाऊं। यहां कैसे मनाती हैं हम भारतीय तीज-त्योहार, कैसे रसोई चलाती हैं तथा विषम परिस्थितियों में कैसे मैनेज करती हैं।

नाइजीरिया जनसंख्या के हिसाब से अफ्रीका का सबसे बड़ा देश है। यहां की जनसंख्या करीब १० करोड़ है तथा राष्ट्रभाषा अंग्रेजी है। मुख्य आमदनी यहां खनिज तेल से होती है। यहां क़रीब २५ हजार भारतीय कार्यरत हैं। यहां की राजधानी अबूजा है (पहले लागोस थी) लेकिन लागोस अब भी यहां की वित्तीय व औद्योगिक राजधानी है। यहां डॉक्टर, इंजीनियर, प्रोफेसर तथा अन्य क्षेत्रों में, विशेषकर व्यापार में, काफी भारतवासी कार्यरत हैं। मुझे यहां आये हुए आठ वर्ष हो गये हैं। मेरे पति नेत्र विशेषज्ञ हैं तथा नाइजीरिया के एक मुख्य शहर इनूगू के एक प्राइवेट नेत्र चिकित्सालय में मुख्य नेत्र विशेषज्ञ के रूप में कार्यरत हैं। उन्होंने आगरा मेडिकल कालेज से सन् १९७७ में एमएस (ऑफथलमोलॉजी) किया था। हमारे दो पुत्र हैं, एक १२ वर्ष का तथा दूसरा १० वर्ष का। मेरा विदेश जाने का कोई विशेष मन नहीं था, लेकिन पतिदेव की जिद के आगे मुझे घुटने टेकने पड़े। आने से पहले न जाने कितनी आशंकायें मन में थीं, जाने कैसी जगह होगी, जाने कैसे लोग होंगे, अपने खाने की वस्तुएं मिलेंगी अथवा नहीं, बच्चों की पढाई का क्या होगा इत्यादि, इत्यादि। लेकिन, यहां आने के बाद मेरी अधिकांश आशंकायें निर्मूल साबित हुईं। ऐसा नहीं कि सब कुछ आराम से हो गया हो, शुरू में एडजस्ट करने में थोडा समय तो अवश्य लगा, थोडी परेशानियां भी आयीं लेकिन जब पीछे मुडकर देखती हूं तो लगता है कि जो कुछ हुआ ठीक ही हुआ, जीवन इतना सरल तो कही भी नहीं है।

इनूगू शहर, जहां मैं अपने परिवार के साथ पिछले आठ वर्ष से हूं, काफी अच्छा लगा। यहां की आबादी करीब ३-४ लाख है तथा यह एक प्रान्तीय राजधानी है। हवाई अड्डा, पांच सितारा होटल तथा अन्य सभी सुविधायें यहां पर हैं। यहां के लोग भी काफी अच्छे हैं। अब तो यहीं घर-सा लगने लगा है। यहां करीब १०-१२ भारतीय परिवार हैं कोई बंगाली तो कोई पंजाबी, कोई दक्षिण भारतीय तो कोई बिहारी। सभी भारतीय राज्यों के लोग यहां पर हैं। हां, दक्षिण भारतीयों की संख्या कुछ अधिक है। उत्तर प्रदेश के लोग बाहर (विदेश) में कम ही नजर आते हैं। आम बातचीत की भाषा प्रायः अंग्रेजी ही रहती है, क्योंकि हिंदी-भाषी भारतीय यहां कुछ कम ही हैं।

यहां की जलवायु भारत के केरल प्रदेश जैसी है। तापमान ४० डिग्री से न ऊपर न ३० डिग्री से नीचे जाता है। मार्च से अक्टूबर तक बारिश होती रहती है। कुल मिलाकर न ज्यादा सर्दी न गर्मी। यू०पी० वालों को खाने-पीने की चिंता हर जगह रहती है। यहां प्रायः सभी खाने की चीजें मिल जाती हैं, हां



इनूगू में भारतीय समुदाय द्वारा आयोजित दीपावली समारोह में भारतीय, पाकिस्तानी तथा श्री लंकन परिवार

कभी-कभी थोड़ा-बहुत एडजस्ट करना पड़ता है, जैसे कि यहां आने से पहले हमलोग सप्ताह में एक बार मुश्किल से चावल खाते थे, लेकिन अब यहां करीब रोज ही खाते हैं। मसालों में भी कंजूसी करनी पड़ती है। हमलोग शाकाहारी हैं, इसीलिए थोड़ी दिक्कत होती है। यहां भारत जैसा तो है नहीं कि जहां जाओ वहां चाय-काफी मिल जायेगी। इसलिए खाने आदि का पूरा इंतजाम करके चलना पड़ता है, जब हम लोग अपने शहर से बाहर जाते हैं। अंतर्राष्ट्रीय एयरलाइंस का शाकाहारी खाना भी हमलोग एक तरफ रख देते हैं तथा अपनी पूड़ी तथा मठरियों आदि से काम चलाते हैं। इस दौरान लंदन, एम्सटर्डम, फ्रैंकफर्ट, सिंगापुर, दुबई इत्यादि जगहों का भ्रमण मैंने सपरिवार किया, लेकिन लंदन को छोड़कर कहीं का भी खाना पसंद नही आया। मेरे पति को हर दो साल में भारत आने के लिए दो महीने की छुट्टी मिलती है। इस प्रकार हम लोगों का घूमना-फिरना भी हो जाता है।

यहां हम लोग करीब-करीब सभी त्योहार, खासकर दीपावली, होली, करवाचौथ, रक्षाबंधन इत्यादि मनाते हैं। दीपावली ठीक उसी दिन तो नहीं, हां, सप्ताहांत पर मनानी पड़ती है। सभी एक-एक डिश बनाकर ले आती हैं, फिर बच्चों तथा बड़ों के सांस्कृतिक कार्यक्रम भी होते हैं। बच्चों को मिठाई तथा गिफ्ट दी जाती है। बाद में टम्बोला (हाउसी) भी होता है। इस प्रकार वह शाम काफी रंगीन हो जाती है। दीपावली मनाने के लिए आस-पास के छोटे शहरों में रहने वाले भारतीय परिवार भी इनूगू आ जाते हैं। काफी भीड़ हो जाती है। बच्चों को भी खूब आनंद आता है। मुझे याद है जब मैंने पहली बार (१९८४) में यहां करवाचौथ का व्रत रखा था, उस समय काफी उत्तर भारतीय महिलायें थीं, जो यह व्रत रखती थीं। शाम के आठ बजे से सभी ने अपने पतियों को धंधे पर लगा दिया कि जाओ चांद देखकर आओ और वह था कि निकलने का नाम ही न ले। बड़ी मुश्किल से जब चांद देवता के दर्शन करीब रात १० बजे हुए तो सबने अपना व्रत तोड़ा और पूजा की। इधर बच्चों और बड़ों का कुछ-न-कुछ कार्यक्रम चलता रहा। सभी को बड़ा मजा आया। अब तो यह व्रत कभी-कभी अकेले ही मनाना पड़ता है तो काफी बोरियत होती है, क्योंकि यहां अधिकांश औरतें यह व्रत नहीं रखती हैं।

इस बार हम लोगों ने होली काफी धूमधाम से मनायी थी। होता यह है कि कोई भी होली का फंक्शन अपने घर नहीं रखना चाहता है, रंग इत्यादि के कारण घर गंदे होने की वजह से। किसी तरह हम लोगों ने एक महोदय (जिनका घर काफी बड़ा है) को पकड़ा और होली का त्योहार उनके घर पर रखा २२ मार्च, रविवार को। हम लोग सभी स्नैक्स बनाकर अपने घरों से ले गयीं। ड्रिंक का इंतजाम मेजबान महोदय ने किया। अधिकांश आदमियों ने बीयर पीकर जो हुड़दंग किया वह देखने लायक था। रंगों का इंतजाम एक भारतीय कंपनी के लोगों ने किया, जो साबुन का निर्माण करती है। और रंग भी ऐसे थे कि आसानी से छूट जायें। बच्चों ने, महिलाओं ने तथा बड़ों ने एक-दूसरे को खूब रंग लगाये और वह भी शालीनता के अंदर। सभी आदमियों का बुरा हाल था। पति महोदय बमुश्किल किसी तरह मुझे व बच्चों को घर लाये। नहाने-धोने के बाद शांति मिली। मैंने बाद में जब फंक्शन की फिल्म देखी तो इतनी हंसी आयी कि बता नही सकती।

भारतीय लोग जहां भी जाते हैं, वहां अपनी सभ्यता तथा संस्कृति की छाप अवश्य छोड़कर आते हैं। और हर जगह आपको एक छोटा-सा भारत देखने को मिल जाता है। हमारे यहां तीन पाकिस्तानी परिवार भी हैं, उन लोगों के बीच भी हमारा आना-जाना बराबर रहता है। वह हमें ईद की सिवइयां जरूर खिलाते हैं तथा हम उन्हें दीपावली के फंक्शन में अवश्य बुलाते हैं। भारत-पाकिस्तान सीमा पर चाहे कितना तनाव हो, चाहे हम एक धर्म में आस्था न रखते हों, लेकिन यदि दिलों में जगह हो और राजनीतिज्ञ अपनी गंदी चालें खेलने से बाज आयें, तो यह संसार अभी भी स्वर्ग बन सकता है। यहां की यादें तो बहुत हैं, अच्छी भी और कुछ बुरी भी। बुरी से मेरा मतलब यह कि जब किसी प्रवासी भारतीय के प्रियजन की मौत हो जाती है या कोई उसके साथ दुर्घटना हो जाती है आदि। तब हम लोग कैसे परिस्थितियों का सामना करते हैं, यह सब तथा अन्य बातें फिर कभी।

—रेखा अग्रवाल



इनूगू चिड़ियाघर में कुछ भारतीय बच्चे नाइजीरियन के साथ

सके, क्योंकि वह शायद ठिगने कद के थे, और उन दोनों के दरम्यान यह कमबख्त घना दरख्त पड़ा था।

"चलिए अमजद साहब...चाय ठंडी हो जायेगी..." मास्टर साहब ने उनका कंधा छूते हुए कहा, "चाय पी लें, तो छत से अपनी दुल्हन से बात कर लीजिएगा। सिर्फ ज़रा चीखना पड़ेगा।"

उनका घर दोमंजिला था। अमजद को यह तजवीज़ पसंद आ गयी और वे उनके साथ चले गये।

सात बज गये, लेकिन वहां भीड़ कम न हुई, क्योंकि दरख्त के दोनों तरफ लोग कतार-दर-कतार तमाशा देखने आने लगे। सूरतेहाल का नये-नये पहलुओं से जायज़ा लिया जाने लगा और हर किस्म के मशविरे एक-दूसरे को देखे बगैर दोनों तरफ से दिये जाने लगे। इसके बावजूद दरख्त ज्यों-का-त्यों सडक रोके पड़ा रहा। बारिश रुक गयी थी, लेकिन अंधेरा बढ़ गया था, क्योंकि दरख्त ने गिरते हुए बिजली के तमाम तार तोड़ दिये थे।

इस सूरते-हाल से बेखबर अमजद मियां मास्टर साहब के साथ उनके ड्राइंग-रूम में पहुंचे और वहां लालटेन जलती देखी, तो उनका सिर चकरा गया। उन्हें फौरन याद आया कि उनके यहां न लालटेन थी, और न मोमबत्तियां। खुदा जाने फरीदा किस हाल में होगी। उसे तो अंधेरे से बड़ा डर लगता था। उनकी परेशानी में इज़ाफा हो गया और उन्होंने डरते-डरते पूछा, "क्या सारे मोहल्ले की बिजली चली गयी?"

"जी हां...लेकिन थोड़ी देर की बात है, अमजद साहब! कमाल दीन ने बिजली वालों को ्री फोन कर दिया होगा!"

मास्टर नूरुद्दीन ने एक बार फिर उन्हें तसल्ली दी और गर्म चाय की प्याली उनकी तरफ बढ़ाई। इतने में एकाएक बाहर शोर मचा। सुन कर यह लोग खिड़की तक गये और नीचे देखने लगे। एक ट्रक अभी-अभी आ कर रुका था और मोहल्ले वालों और ट्रक-ड्राइवर के दरम्यान चीख-चीख कर बातचीत हो रही थी। यह कान्फ्रेंस थोडी देर जारी रही। इस से पहले कि यह पता चलता कि बहस का विषय क्या था, ट्रक दोबारा स्टार्ट हुआ और बदबूदार धुआं उड़ाता चला गया। किसी ने सडक पर मास्टर को पहचान लिया और चीख कर कहा, "बडी धांधली है साहब! म्यूनिस्पैलटी वाले थे। कह रहे थे—यह इलाका उनके तहत नहीं आता, दूसरे सरकारी महकमे के तहत आता है—इसलिए वह दरख्त को हाथ नहीं



उस रात अमजद मियां को बिस्तर कांटों जैसा लगा। अंधेरा कमरा, गुनगुनाते हुए मच्छर, हलकी-सी खुनकी, कमीज-पतलून की बंदिश, और तबाहकुन तनहाई...सब ने मिल कर उनकी नींद उड़ा दी

लगा सकते। हमारी मुसीबत की परवाह किये बगैर चले गये।"

"आप लोग उस दूसरे महकमे को क्यों नहीं फोन करते?" अमजद ने चीख कर यों कहा, जैसे उन लोगों ने अपनी ज़िम्मेदारी बरतने में कोताही बरती थी।

"कमाल दीन ने पहले उन ही को फोन किया था," जवाब मिला, "वे कहते हैं, यह काम उनका नहीं, बुंदेलखंड सोसाइटी का है।"

यह सुन कर मास्टर साहब ने मुंह बनाया और आहिस्ता से कहा, "वह भला क्या करेगी! उसने तो पांच साल से टैक्स अदा नहीं किया है।" उनकी यह बात अमजद मियां को बहुत नामाकूल लगी और उन्होंने फौरन कहा, "आदमाबाद वालों को फोन करवाइए न...उन लोगों ने तो टैक्स अदा किया होगा!"

"किया तो है, लेकिन दरअसल यह सड़क ही बड़ी झगड़े वाली है।" मास्टर साहब ने जवाब दिया। फिर अमजद के चेहरे को देख कर समझ गये कि उनकी समझ में यह बात बिलकुल नहीं आयी है। इसलिए फिर बोले, "दरअसल आज तक यह फैसला न हो सका कि इस सड़क की देखभाल कौन करे...बुंदेलखंड वाले या आदमाबाद वाले...छोड़िए इस झगड़े को...चलिए, चाय पीजिए...यह प्याली तो ठंडी हो गयी होगी। मैं और मंगवाता हूं।" यह कह कर उन्होंने अपने बेटे को आवाज़ दी। अमजद मियां को तो चाय से ज़्यादा अपनी दुल्हन के सामीप्य की ज़रूरत महसूस हो रही थी। काश, वह उसका हुक्म मान कर दोपहर ही को आ जाते, तो इस वक्त कम-अज़-कम वह वहां अकेली न होती। खुदा जाने बेचारी किस हाल में थी?

"क्यों भई...बिजली वालों को फोन कर दिया?" मास्टर साहब ने एकाएक अपने बेटे को आते देख कर पूछा, तो अमजद मियां होश में आ गये।

"कई बार किया था, लेकिन घंटा भर से एंगेज मिल रहा था। लगता है, रिसीवर उठा कर नीचे रख दिया है।" साहबज़ादे ने ठंडी चाय की केतली और सर्द प्यालियां उठाते हुए जवाब दिया।

"चलो, छुट्टी हुई," मास्टर साहब फौरन बोले, "लगता है, आज कुछ न हो सकेगा," उन्होंने इतमीनान से सिगरेट सुलगाते हुए बड़ी नामाकूल बात की, जो तीर की तरह अमजद मियां के सीने में घुस गयी।

वह शाम अमजद मियां के लिए कयामत बन कर आयी और ज़िंदगी में पहली बार उन्हें फिराक की तड़प का एहसास हुआ। दुनिया की हर लोक-कल्याणकारी संस्था के खिलाफ आहिस्ता-आहिस्ता उनके दिमाग में नफरत की आग भड़क उठी और वे अंदर-ही-अंदर बल खाते हुए मास्टर साहब के यहां बेबस बैठे रहे। बाहर यों ही मौसम खराब रहा और सारा इलाका अंधेरे में डूबा रहा। जब रात खासी गुज़र गयी, और न बारिश रुकी, न बिजली आयी, और न किसी नीम-सरकारी या खैराती संस्था ने वह कमबख्त दरख्त काट कर अमजद मियां के लिए रास्ता खोला, तो मास्टर नूरुद्दीन ने ज़िद कर के उन्हें खाना खिलाया और सब्र और हिम्मत से काम लेने की नसीहत करते हुए उनके लिए अपने मेहमानखाने में बिस्तर लगवा दिया, जो सीढ़ियों के पास था। ठीक दस बजे उन्हें दूल्हा की तरह वहां पहुंचा कर "गुड-नाइट" कहने के बाद वे चले गये। सिर्फ फर्क यह था कि दूल्हा मियां की दुल्हन गायब थी और वह सड़क की दूसरी तरफ एक ऐसे घर में अकेले कैद थी, जो अंधेरे में डूबा हुआ था और जिसे एक ज़लील, बेरहम कमबख्त दरख्त ने जिन्न की तरह दबोच रखा था।

उस रात अमजद मियां को बिस्तर कांटों जैसा लगा। अंधेरा कमरा, गुनगुनाते हुए मच्छर, हलकी-सी खुनकी, कमीज़-पतलून की बंदिश, और तबाहकुन तनहाई...सब ने मिल कर उनकी नींद

उड़ा दी। बाहर सन्नाटा छा गया था, क्योंकि मोहल्ले के नौजवानों ने कमालदीन की रहनुमाई में दरख्त के दोनों तरफ सड़क पर बहुत बड़े-बड़े पत्थर रख दिये थे, ताकि आने-जाने वालों को पता चल सके कि आगे रास्ता बंद है। वैसे भी बारिश की वजह से हर जगह ट्रैफिक बराए-नाम था।

अमजद मियां खुदा जाने कब तक बिस्तर पर करवटें बदलते रहे। जब किसी करवट चैन नसीब नहीं हुआ, तो उठ कर दस्ती घड़ी देखी। उसकी रोशन सुइयां दो बजा रही थीं। आम हालात में भी सड़क वीरान हो जाती थी। इस खयाल के साथ ही अचानक उनके दिमाग में एक और खयाल आया, क्यों न अपने घर में दाखिल होने की कोशिश की जाये। आखिर दरख्त के पत्तों शाखों ने ही तो रास्ता रोक रखा था! कोशिश की जाये और लगन सच्ची हो, तो कोई बात भी नामुमकिन नहीं। जब वह यहां इतने परेशान हैं, तो बेचारी फरीदा का क्या हाल होगा? वह तो आधी पागल हो चुकी होगी।

इस खयाल ने उन्हें भी तकरीबन पागल कर दिया। खिड़की से देखा, तो सड़क पर दोनों तरफ उन्हें कोई नजर न आया। बारिश रुक गयी थी और दायीं तरफ आसमान पर चांद बादलों में से निकल कर अपनी झलक दिखाने के लिए तड़प रहा था। मौका बड़ा मुनासिब था। अतः उन्होंने जल्दी से जूते पहने और चुपचाप सीढ़ियों से उतर कर सड़क पर आ गये। धुंधलके में दरख्त की घनी शाखें अजीब डरावनी लग रही थीं। लेकिन उन्हें हर हालत में फरीदा तक पहुंचना था। इसलिए हिम्मत कर के वे आगे बढ़े और बड़ी मुश्किल से दरख्त के तने पर चढ़ गये। लेकिन ज्यों ही आगे कदम बढ़ाया, पांव फिसला और इतनी बुरी तरह से पत्तों और शाखों में गिरे कि उसके शोर से खुद उनका दम निकल गया। इसके साथ ही दरख्त की किसी मजबूत बला ने उन्हें आ दबोचा और चीखना शुरू कर दिया—"चोर...चोर...चोर... चोर..."

उसी के जवाब में अड़ोस-पड़ोस के घरों से भी ऐसा ही नामाकूल शोर बुलंद हुआ..."चोर... चोर...जाने न पाये...पकड़ियो...धरियो...मारो... मारो..."

देखते ही देखते बहुत से लोग हाथों में लालटेनें और लाठियां ले कर आ धमके। उन में बच्चे भी थे और औरतें भी। मास्टर साहब भी थे। उनके हाथ में दोनाली बंदूक थी।

जब किसी की लालटेन करीब आयी, तो अमजद मियां नें पहचान लिया कि उन्हें दबोचने वाला मोहल्ले का चौकीदार शमरोज खां था। उन्हें पत्तों में से लहूलुहान बाहर निकाला गया, तो लोगों ने भी पहचान लिया कि फटी कमीज़ और कीचड़ में लथपथ पतलून में अमजद मियां थे—उस मोहल्ले के निहायत ही शरीफ नौजवान, जिन के घर पर यह कमबख्त दरख्त गिरा था। उन्हें देखते ही उनकी पड़ोसिन बेगम बरलास चीखीं, "आप जा कहां रहे थे अमजद साहब? घर में कोई नहीं है। आपकी बेगम को बारिश से पहले उनकी भावज साथ ले गयीं। मुझसे कह गयी थीं कि आपको खबर दे दूं...वैसे आधी रात को आप आ कहां से रहे हैं?"

"जहन्नुम से!" अमजद मियां ने गाल पर से कीचड़ साफ करते हुए झुंझला कर फौरन जवाब दिया। इसके साथ ही सब ने चौंक कर उन्हें यों देखा, जैसे यकीन न आ रहा हो कि वह इज्जतदार और बुजुर्ग खातून से ऐसी बदतमीज़ी भी कर सकते हैं!

सचमुच औरत बड़ी ज़ालिम चीज होती है और अच्छे-भले आदमी को घनचक्कर बना देती है...

—प्रस्तुति : सुरजीत

जूता

बातचीत के दौरान मेरे छोटे बेटे से उसके सहपाठी ने पूछा, "बताओ, जूता अस्त्र है या शस्त्र?"

मेरे बेटे ने एक क्षण सोचकर जवाब दिया, "यदि फेंककर मारा जाए तो अस्त्र और यदि जम कर लगाया जाए तो शस्त्र।"

—अंकुर मेहरोत्रा



कारण

उस दिन मैंने घर आये मेहमान के छोटे बच्चे से जानना चाहा, "जानते हो, छोटे बच्चों के गाल पर बाल क्यों नहीं उगते?"

छोटे बच्चे ने बड़ी मासूमियत से जवाब दिया, "ताकि, चपत चौकस लगे।"

—कु० पूनम

ठीक है

नन्हे अप्पू के स्कूल में कुछ प्रतियोगिताएं आयोजित थीं। मैंने उसका उत्साह बढ़ाने की गरज से कहा, "अप्पू, तुम जरूर भाग लेना।"

"ठीक है, दादी!" मेरा पौत्र अप्पू मुसकरा कर बोला, "जैसे ही प्रतियोगिता शुरू होगी, मैं भाग लूंगा।"

—किरण अग्रवाल

अंदेशा

मेरी पत्नी ने मुझसे कहा, "पता नहीं क्यों, लोग पीठ पीछे बुराई करना पसंद करते हैं।"

अभी मैं कुछ जवाब देता कि इससे पहले मेरा छोटा बेटा बोल पड़ा, "सामने करने पर झापड़ खाने का अंदेशा जो रहता है।"

—श्रीकान्त

कौन-सी गोली?

उस दिन मैं अपनी छोटी भतीजी को एक कविता याद करा रही थी—

हम छोटे-छोटे बच्चे हैं।
दांत हमारे कच्चे हैं।
हम भी लड़ने जायेंगे।
सीने पर गोली खायेंगे।

इतना कहने के बाद नन्ही भतीजी बोल पड़ी, "कौन सी गोली? चूरनवाली?"

—अंजली कटियार

उजाले में

हमारा आठ वर्षीय बेटा प्रभाकर बिजली गुल होने पर अंधेरे में एक कमरे से दूसरे कमरे में अकेले जाने से बहुत डरता है। ऐसे समय वह हमेशा जाने की बात टाल जाता है।

एक दिन मैंने समझाने की गरज से कहा, "बेटे, आदमी को डरना नहीं चाहिए। मुझे देखो, मैं तो अंधेरे में कभी भी नहीं डरता।"

वह मेरी बात को पूरा सुने बिना बीच में ही बोला, "पर उजाले में तो आप मम्मी से बहुत डरते हैं।"

—सुभाष लखेड़ा

इस पक्ष की उलझन

यदि पति आपसे कुछ बातें छिपाते हों



समस्या: आप महसूस करती हैं कि आपके पति आपसे कुछ बातें छिपाते रहते हैं। वे अपनी किसी परेशानी या समस्या का भी आपसे जिक्र नहीं करते हैं। पति के इस दुराव-छिपाव वाले व्यवहार से आपके दिल को ठेस पहुंचती है। आप चाहती हैं कि एक पत्नी होने के नाते अपने पति के प्रत्येक सुख-दुख में सहभागी बनें। आप क्या करेंगी?

समाधान: आप अपने आचरण और व्यवहार से पति के दिल में विश्वास पैदा करें। जब वे किसी परेशानी या तनाव में हों, तो उनसे मित्रवत व्यवहार करें। यदि उनसे कोई गलती हो गयी हो, या वे किसी समस्या से घिरे हों, तो उन्हे ताने न दें वरन् उससे उबरने का कोई समाधान सुझायें। पति की हर खुशी में अपनी खुशी एवं प्यार का इजहार अवश्य करें।

—श्रीमती उर्मिला फुमकेले



प्रश्न: मेरी आयु १८ वर्ष है। मेरा रंग सांवला है। मेरी त्वचा अत्यन्त तैलीय है, जिससे मुझे बहुत हीन भावना महसूस होती है। आप कोई ऐसा उपाय बतायें जिससे मेरी त्वचा का रंग गोरा हो जाए और त्वचा का तैलीयपन भी खत्म हो जाये?

उत्तर: आपको महीने में एक बार ब्लीच करवाना चाहिए। आप चेहरे पर 'चंदन पैक' का इस्तेमाल करें। इससे आपकी त्वचा की तैलीयता कम होगी। आप बाहर निकलते समय नेचुरल कलर का फाउन्डेशन, थोड़ी-सी क्रीम मिलाकर चेहरे पर एकसार करके लगायें।

प्रश्न: मेरे बाल सफेद होने लगे हैं। मैं सिर में मेहंदी और नीबू मिलाकर लगाती हूं। हिना ट्रीटमेंट का सही तरीका बतायें, ताकि मेरे बाल सुंदर और स्वस्थ बने रहें?

उत्तर: आंवलें रात में भिगोकर रख दें। फिर आंवले का पानी अलग छानकर निकाल लें और इसमें एक कप हिना पाउडर, एक बड़ा चम्मच कॉफी (गरम पानी में घोलकर ठण्डा करके) मिलायें, आधा चम्मच काला कत्था, थोड़ी-सी चीनी, पांच बूंद नीबू का रस, आधा चम्मच सरसों का तेल मिलायें। बालों में इस घोल को अच्छी तरह से लगाकर कम से कम दो घण्टे तक रखें (बाद में आधे घण्टे से ही काम चल जायेगा)। अच्छी तरह से बालों को धो डालें। शुरू में हफ्ते में एक बार ही हिना ट्रीटमेंट कर लें, तो बाल बहुत अच्छे रहेंगे।

प्रश्न: मेरे चेहरे व गर्दन पर छोटे-छोटे मुंहासे हैं। मैं पिछले डेढ़ साल से दवा कर रही हूं, लेकिन कोई फायदा नहीं है। मेरी उम्र बीस वर्ष है और मेरी शादी होने वाली है। कृपया कोई उपाय बतायें, जिससे ये मुंहासे जल्दी ही खत्म हो जाएं।

उत्तर: नीम की पत्ती को उबालकर उसका पानी छानकर अलग करके फ्रिज में रख लें। चेहरे पर साबुन बिलकुल न लगायें। बेसन, हल्दी, नीबू का रस, कच्चे दूध में मिलाकर मिश्रण बना लें। पहले चेहरे को नीम के पानी से अच्छी तरह धोकर यह लेप चेहरे पर लगा लें। पन्द्रह मिनट बाद चेहरा धो लें। हफ्ते में दो बार ऐसा करने से जल्दी ही फायदा नजर आने लगेगा।

प्रश्न: मेरी उम्र बाइस वर्ष है। मैं बहुत दुबली-पतली हूं। मेरा रंग सांवला है और त्वचा शुष्क है। गरमी में चेहरे पर सरसों-बराबर सफेद दाने निकल आते हैं, जो चौबीस घण्टे में समाप्त हो जाते हैं। कृपया सुझाव दें कि खान-पान में क्या परिवर्तन करें, ताकि स्थायी लाभ हो सके।

उत्तर: आप धूप में निकलने से पहले चेहरे पर 'टैनिंग लोशन' या 'सन स्क्रीन' लगायें। 'आमॅण्ड क्रीम' रूखी त्वचा के लिए लाभकारी होती है। पोषक व संतुलित आहार लें। हाई प्रोटीनयुक्त भोजन लें, ताजे फल, हरी सब्जियां, मक्खन, सलाद नियम से खायें। इससे स्वास्थ्य व सौंदर्य में वृद्धि होगी।

—चंचल मल्होत्रा

मनोरमा की पाठिकाओं के लिए एक सुनहरा अवसर !

मनोरमा बम्पर
बुनाई प्रतियोगिता

प्रथम पुरस्कार ३०००/-
द्वितीय पुरस्कार २०००/-
तृतीय पुरस्कार १०००/-
अनेक सांत्वना पुरस्कार

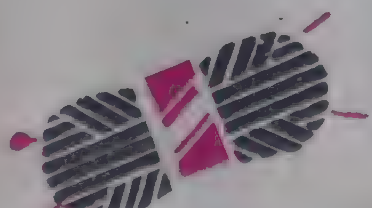
'मनोरमा' के बुनाई विशेषांकों की सफलता और बढ़ती हुई मांग ने इस बात को प्रमाणित कर दिया है कि हमारी पाठिकाओं में बुनाई के प्रति विशेष लगाव व रुचि है। 'मनोरमा' की सुरुचि सम्पन्न पाठिकाओं की बुनाई योग्यता को प्रोत्साहित करने के लिए 'मनोरमा' की ओर से एक और बुनाई प्रतियोगिता आयोजित की जा रही है।

प्रतियोगिता के आवश्यक नियम

विभिन्न आयु वर्षों के लिए नये-नये नमूनों वाले, सलाई-क्रोशिया से बने एक रंग के या बहुरंगी ऊनी परिधान—स्वेटर, जैकेट, पुलोवर, मिडी, डंगरी, फ्रॉक, बाबा सूट, पोंचो, शॉल, बेबी ब्लैन्केट, मफलर, मोजे, दस्ताने आदि कुछ भी भेज सकती हैं।

१- परिधानों की बुनाई में किसी भी ऊन का प्रयोग कर सकती हैं। बुनाई में जितने गोले आप इस्तेमाल करें, उनमें से प्रत्येक का रैपर और रसीद साथ में जरूर नत्थी करें।

२- प्रेषित ऊनी परिधान की विधि के अप्रकाशित, अप्रसारित व मौलिक होने की लिखित गारण्टी देनी होगी।



३- परिधान की विशेषता के साथ बनाने की विधि सविस्तार, स्पष्ट लिखी गयी हो। 'मनोरमा' में प्रयुक्त शब्दावली का ही प्रयोग करें। विधि पर विशेष ध्यान दिया जाएगा। प्रयुक्त सामग्री का पूरा ब्यौरा (शेड नं० सहित) दें। साथ में आवश्यक ग्राफ व रेखाचित्र काली स्याही से साफ-साफ बनाकर भेजे। लेख के अंत में अपना नाम व पूरा पता हिन्दी और अंग्रेजी में जरूर लिखें।

४- बुनाई हाथ से ही की गयी हो, मशीन से बुने परिधानों को मान्यता नहीं दी जाएगी।

५- हर पाठिका एक या एक से अधिक प्रविष्टियां भेज सकती है, पर हरेक विधि के साथ अलग प्रतियोगिता कूपन का संलग्न होना आवश्यक है, अन्यथा प्रविष्टि प्रतियोगिता में शामिल नहीं की जाएगी। पुरस्कृत परिधानों पर 'मनोरमा' का सर्वाधिकार होगा। बाकी परिधान रजिस्टर्ड डाक द्वारा वापस लौटा दिए जाएंगे। प्रविष्टि की प्राप्ति सूचना तुरन्त भेज दी जाएगी, किन्तु परिधानों को चेकिंग के बाद लौटाने में थोड़ा विलम्ब जरूर हो सकता है। 'मनोरमा' के विशेषज्ञों के निर्णय को ही अंतिम निर्णय माना जायेगा और इसके सम्बन्ध में कोई पत्र-व्यवहार नहीं किया जाएगा।

६- 'मनोरमा' परिवार के सदस्य व संबंधी इस प्रतियोगिता में भाग नहीं ले सकते।

७- परिधान व बुनाई-विधि रजिस्टर्ड डाक से निम्नलिखित पते पर भेजें—

'मनोरमा' मित्र प्रकाशन प्रा०लि०, २८१ मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३ और पैकेट के ऊपर 'मनोरमा बम्पर बुनाई प्रतियोगिता' जरूर लिखें।

८- इस प्रतियोगिता में भाग लेने कि अंतिम तिथि १५ मार्च '९३ है। परिणाम की घोषणा 'मनोरमा' के जून प्रथम अंक में की जाएगी और पुरस्कृत रचनाएं सुविधानुसार बुनाई सीजन में प्रकाशित की जाएगी।

नोट: परिधान के साथ निम्नलिखित चीजें जरूर संलग्न करें—

१—प्रविष्टि कूपन, २—ऊन के रैपर, ३—बुनाई की सविस्तार विधि, ४—आवश्यक ग्राफ व रेखाचित्र, ५—ऊन की रसीद।

प्रविष्टि कूपन

मनोरमा
बम्पर बुनाई प्रतियोगिता

प्रेषिका का नाम ____________________

पूरा पता ____________________

शीर्षक ____________________

____

गारण्टी : प्रेषित परिधान व उसकी विधि मेरी मौलिक रचना है और यह कहीं प्रकाशित व प्रसारित नहीं हुई है।

विवाह कोई 'खेल' नहीं

डा० जीवन लाल गुप्त



पति-पत्नी के रिश्तों में कभी-कभी ऐसी स्थिति आ जाती है, जिसे मनोवैज्ञानिक खेल या आखेट कहते हैं। यह दिमागी तौर पर वह स्थिति होती है, जब पति या पत्नी जानबूझ कर अथवा अनजाने दूसरे की किसी बात या हरकत को पकड़ कर उसे नीचा दिखाने की कोशिश करने लगते हैं। इस तरह के खेल से विवाह का उद्देश्य विफल होता है और पति-पत्नी की अन्तरंगता को क्षति पहुंचती है।

एक बात: पत्नी ने कहा, "चलिए, आज पिक्चर देख आते हैं, या कहीं बाहर खाना खाकर आते हैं।" और पति महोदय स्वीकार कर लेते हैं, "ठीक है। तैयार हो जाओ,

चलते हैं कहीं।"

स्थिति एक: बातों-बातों में श्रीमतीजी के मुंह से चर्चा छिड़ जाती है कि देखिये पर्दे कितने बदरंग हो गये हैं, चादरें भी उतर-सी गयीं और बेबी की स्कूल ड्रेस तो अब एक दिन भी नहीं चल सकती। इस तरह घर-गृहस्थी के खर्चों की बात छिड़ते-छिड़ते एक लम्बी फेहरिस्त निकलने लगती है।

अभी दो-चार दिन पहले ऐसी बातें हुई थीं और पति महोदय ने कहा था, "यार, इस महीने अब तुम हमें नये-नये खर्चों की याद मत दिलाना। अगले महीने देखा जायेगा।" अतः पत्नी द्वारा आज इस समय इस प्रकार की बात उठाना उचित नहीं था। उनका मूड खराब हो जाता है, वह झुंझला उठते हैं और गुस्से में बात करने लगते हैं। या

स्थिति दूसरी: पति महोदय जानबूझकर चतुराई से बात घर की स्थितियों के बारे में ले आते हैं और तब पत्नी के मुंह से उतरे हुए पर्दे, चद्दर और बेबी ड्रेस की बात निकल जाती है और पति जी का मूड खराब हो जाता है। वह झुंझला उठते हैं और गुस्से में बात करने लगते हैं।

चरण तीसरा: इन दोनों ही स्थितियों में पत्नी आहत हो जाती है और कह उठती है, "अगर इस तरह आपका मूड खराब है तो मुझे पिक्चर-विक्चर कहीं नहीं जाना है, आपको जाना है तो अकेले चले जाइये।"

पति महोदय तब और झल्लाते हैं और कह बैठते हैं, "ठीक है, अगर तुम नहीं जाना चाहती तो मत जाओ, मैं अकेले ही चला जाऊंगा।"

चौथा चरण: और श्रीमान्‌जी सिनेमा न भी सही, बच्चों को लेकर कहीं घूमने-फिरने निकल जाते हैं, छोड़ जाते हैं पत्नी को अकेले जलते-भुनते।

इस घटना में हुआ क्या है? अच्छे-भले मूड से पत्नी ने सिनेमा देखने या कहीं बाहर खाने का प्रस्ताव रखा था, पति महोदय ने अच्छे मन से स्वीकार भी कर लिया था, पर बाद की बातचीत से यह कड़वाहट कहां से आ गयी? क्यों पत्नी ने जाने से इंकार कर दिया? और क्यों पति महोदय उसको अकेला छोड़कर चले भी गये?

आकलन: मनोवैज्ञानिक स्तर पर

मनोवैज्ञानिक इस ढंग की स्थिति को एक प्रकार का खेल (गेम) या आखेट कहते हैं। यह दिमागी तौर पर वह स्थिति होती है, जब हम जानबूझकर अथवा अनजाने एक-दूसरे की बातों-हरकतों को पकड़ आपस में नीचा दिखाने की कोशिश करने लगते हैं। खेल, जिन्हें खेलने का मंतव्य होता है जीत। पर जब भी जीत का मंतव्य होगा, जाहिर है उसमें दूसरे की हार का मंतव्य भी छिपा होगा। दूसरे को पराजित कर उसे नीचा दिखाकर उसके दुखी होने से अपने आपको प्रसन्न या सुखी अनुभव करना। अपनी गलती छिपाने के लिए भी यह एक प्रकार की हमलावरी सुरक्षा (अफेंसिव डिफेंस) होती है। इसे हम अपने दैनन्दिन जीवन में अनजाने भी खेलते हैं और कभी-कभी जानबूझकर भी। सामाजिक स्तर पर यह खेल मनोवृत्ति एक प्रकार की राजनीति हो जाती है और पारिवारिक स्तर पर एक प्रकार का आखेट। किसी भी पक्ष की निरंतर हार या जीत प्रतिद्वंद्विता, ईर्ष्या और वैमनस्य के किनारों तक थपेड़े मारने लगती है तथा अनजाने अंतरंगता के ऊपर एक सान्द्र तेजाबीय जलन का असर डालती है। पति-पत्नी के बीच इन आखेटों का परिणाम तो तटस्थता, विराग, अलगाव और संबंध विच्छेदों तक ले जाता है।

क्या होते हैं यह खेल?

सामाजिक व पारिवारिक क्रियाकलापों में कुछ सामान्य-सी बातों को पकड़कर इन आखिरी मनोवृत्तियों को मनोचिकित्सकों ने तरह-तरह के रोचक नाम दिये हैं। जैसे उपरोक्त उदाहरण में पति-पत्नी के बीच होने वाली इस बात-पकड मनोवृत्ति को उन्होंने एक कोनाकसी खेल या कार्नरगेम कहा है। इसी प्रकार न्यायालय खेल (कोर्ट रूम गेम), तुम्हारे कारण (फार-यू गेम), प्रिये या डार्लिंग खेल (स्वीट हार्ट गेम) आदि नाना प्रकार की नामावली व व्याख्याओं से संबोधित किया है।

कोनाकसी या कॉर्नर गेम

इस खेल में एक साथी, दूसरे साथी के शब्दों, वाक्यों या हरकतों को पकड़कर बैठ जाता है और उसे नीचा दिखाने की कोशिश करने लगता है। कमी-बेशी यह खेल शत-प्रतिशत परिवारों में जाने-अनजाने खेला जाता है, जिसका एक अच्छा-सा उदाहरण अभी दिये गये सिनेमा प्रकरण का है।

पति महोदय यदि जरा-सा सोचते कि बीवी तो एक घर-गृहस्थी की बात भर कर रही थी, न तो वह मियां की आर्थिक दशा पर कोई छींटाकशी कर रही थी और न ही अपने भाग्य का रोना रो रही थी, इसमें मूड खराब करने की ऐसी कौन-सी बात कह दी गयी थी? दूसरी तरफ पत्नी को भी इतनी तुनकमिजाजी नहीं दिखानी थी कि खामख्वाह उनके साथ जाने को मना कर देती। लेकिन दोनों ने ही अनजाने एक-दूसरे को शब्दों से पकड़ लिया और कोनाकसी का खेल शुरू हो गया। पत्नी ने पति से अकेले जाने को कह दिया, जो कि उसका मतलब नहीं था। और वह महोदय अकेले चले भी गए जो कि वह नहीं चाहते थे। मनोवैज्ञानिक स्तर पर लाभ क्या हुआ?

पत्नी ने पति के साथ जाने की अंतरंगता का सुख उसे उठाने नहीं दिया और जीत का अनुभव किया।

—पति ने पत्नी को अकेले कुढ़ते छोड़ दिया और जीत का अनुभव किया।

जबकि वास्तव में हुआ यह कि दोनों ही पक्षों ने एक आत्मीयता का क्षण गंवाया तथा तनाव, अब व एक-दूसरे से खिन्नता पाई। दोनों पर ही एक बचपना-सा सवार हो गया और कोई भी वयस्कता से न सोच सका, जैसे किसी छोटी-सी बात पर दो बच्चे लड़ें।

—बच्ची: "तुम मुझे झूले पर ठीक से नहीं बैठने देते, मैं तुम्हारे साथ नहीं झूलूंगी, जाव..."

—बच्चा: "मत झूल, मेरे ठेंगे...ले।" और वह अकेला ही झूलने लगता है।

यह खेल कोनाकसी पति-पत्नी में ही नहीं, बल्कि माता-पिता अकसर अपने बच्चों के साथ भी खेलने लगते हैं, जिसके बड़े दुष्प्रभाव होते हैं। मां का कोई काम बटाने के लिए बच्ची चलती है, तो मां उसके कामों में नुक्ताचीनी करके उसे निरुत्साहित करती है, फिर जब वह हतोत्साहित हो, भुनभुनाकर कहती है, "मैं नहीं करूंगी, तुम्हारा काम, जाओ।" तो इस पर मां कहती है "चूल्हे-भाड़ में जाओ। तुम करो तो वाह, न करो तो वाह। वह दुधारू कोनाकसी है (डबलबिन्ड)। बच्चे के पास अपना स्नेह जताने का कोई जरिया ही नहीं बचता और उसकी घुटन उसे एक प्रकार की मानसिक बीमारी की तरफ ले जाती है, जिसे हम लोग साइजोफ्रेनियां कहते हैं।

इसी तरह जब बच्ची कहती है, "मां, तुम मुझे प्यार करती हो न?" और मां उत्तर देती है "प्यार क्या होता है री?" तो बच्चे को इस प्रकार दार्शनिकता की तरफ ढकेल देना भी एक प्रकार की कोनाकसी होती है। उसने मम्मी से कोई बात करने के लिए महज संवाद खोला भर था कि एकदम से उसे दार्शनिक वैचारिकता में झोंक देने पर सिवा फफक-फफक कर रोने के अलावा कोई चारा नहीं होता। ऐसे व्यवहार से बच्चे अकसर एक दमे की तरह के रोग (एस्थमैटिक) के शिकार हो जाते हैं, हमें पता भी नहीं होता।

इलाज क्या है?

मानसिक बीमारियां किन्हीं बैक्टीरिया या वायरस जैसी विषाक्त, आक्रामक चीजों से नहीं फैलतीं और न ही उनका उपचार कोई गोली, कैप्सूल खाने या इन्जेक्शन लगवाने जैसा आसान व सरल होता है। इनको विषाणु हमेशा किसी आत्मीय, स्वजन के तकलीफदेय व्यवहार, सोच व बातों से फैलते हैं, और यह इतने जहरीले होते हैं कि सारी जिंदगी के लिए व्यक्ति को एक वैचारिक एकांगिता, निष्क्रियता या अपंगता-सी दे जाते हैं। इनसे बचने के लिए व्यक्तियों को केवल अपनी सजगता, जागरूकता व अपने ही व्यवहार को परखने की सूक्ष्मता जुटानी होती है। मनोचिकित्सक इस प्रकार के खेल-उपचार को उलटसूझ या विपरीत सिद्धान्त (एन्टीथीसिस) कहते हैं। यह उपचार कुछ नहीं, महज अपने आपको खुद ही एक ऐसी स्थिति में रंगे हाथ पकड़ लेने की जागरूकता होती है जो कभी-कभी स्थितियों, परिस्थितियों के नशे में काफर-सी हो जाती है। उपरोक्त पति-पत्नी के उदाहरण (सिनेमा कांड) में यदि आप गौर से देखें तो बचाव का रास्ता बड़ा आसान था। पति-पत्नी दोनों को ही इस बात के पूर्व अनुभव रहे होंगे कि जब कभी भूल में भी इस प्रकार की बातें हुई होंगी, तो बाद में दोनों ही पक्षों ने अपने अपने अपराधबोध (पछतावे) का अनुभव किया होगा। पति महोदय यह भली-भांति जानते होंगे कि वह (पत्नी) मन से बुरी नहीं है (कुछेकों को छोड़कर), घर चलाने के लिए हमेशा खटती-जूझती रहती है। आज यह बात महज बात की बात होगी, उन्हें बतंगड़ नहीं बनाना चाहिए था। उधर पत्नी भी यह अच्छी तरह जानती होगी कि इनका मूड खराब होना तो बस एक क्षणिक मनोदशा होती है। गुस्सा शांत हो जाने पर फिर अपने ही ऊपर पछताते हैं और खुद को कोसते हैं। सीधा उपाय पत्नी के पास यह था कि वह उनकी यह दशा देखकर मुस्कुराती, उनके हाथ पर हाथ रखती और चलने के लिए तैयार हो जाती। अथवा पति महोदय ही उसकी अकेले जाने की बात को अक्षरशः सत्य न लेते, मुस्कुराकर उठ खड़े होते, कहते, "अच्छा यार, छोड़ो यह सब! चलो, जल्दी तैयार हो जाओ, तुम्हारे बिना मुझे क्या अच्छा लगेगा?" मामला तुरंत शांत हो जाता तथा एक-दूसरे के प्रति समझ-सम्मान-स्नेह का दर्जा बढ़ता सो अलग।...परन्तु?...एक बहुत बड़ा 'परन्तु'।

एक बच्ची कैसी कहती (वयस्क स्तर), "मुझे झूले पर ठीक से बैठाओ न?"

और बच्चा भी कैसे कहता (व्यस्कस्तर), "मुझे तुम्हारे बगैर झूलने में मजा नहीं आता।" एक ओर खिसकता और कहता, "आओ बैठो न।"

इसके आगे 'कोर्टरूम-गेम' तथा अनेकानेक मानसिक खेलों से ग्रसित युगल आते रहते हैं चिकित्सकों के पास। चिकित्सक भी उन खेलों की जाति, प्रजाति तथा मनोवैज्ञानिकता खोजते रहते हैं। हास्यास्पद यह है कि पति-पत्नी जैसा प्रगाढ़ रिश्ता अनजाने-अनचाहे ही प्रयोगशाला की शोध-सामग्री बना रहता है, जब कि पति-पत्नी की अन्तरंगता एक ऐसी 'खेल रहित स्थिति है, जहां उपलब्धि के आगे और बातें निरर्थक हो जाती हैं। इसी अन्तरंगता को प्राप्त करने की कोशिश हर पति-पत्नी को करनी चाहिए, जिसके लिए सूझबूझ, समझदारी, जागरूकता व दूरदर्शिता की जरूरत होती है।

भोजन : सच्चाई और भ्रम

अब सेब के बारे में ही लीजिये। जिस सेब को प्राचीन समय से स्वास्थ्यवर्द्धक माना जाता था, अब उसके बारे में यह बताया जा रहा है कि शक्कर से अधिक वह दांतों के लिए नुकसानदेह है। जिस सेब के फायदों के बारे में इतना कुछ सुनते आ रहे थे, क्या वह वास्तव में ही इतना बेकार हो गया?

अब लोग अपने भोजन के बारे में पहले से कहीं ज्यादा जागरूक तो हैं, पर उनकी समझ में नहीं आता कि कैसे उस सामान को जुटायें या कई बार वे लापरवाही भी कर जाते हैं। कुछ लोग इसलिये भी सुस्ती कर जाते हैं, कि उन्हें लगता है कि स्वास्थ्यप्रद भोजन कुछ विशेष जगहों पर और विशेष रूप में ही मिलता है और महंगा भी होता है।

इसी तरह मेडिकल साइंस अगर किसी तथ्य को प्रकाशित करता है और उसका प्रचार करता है तो उससे समाज में और भ्रान्तियां जन्म लेती हैं।

रेशेदार खाद्य सामग्रियों का बड़ा गुणगान किया जाता है। ऐसे ही सब्जियों और कच्चे भोजन को भी लाभकारी माना जाता है, लेकिन इनको कितना खाया जाये, इस सीमा का कभी कोई निर्धारण नहीं हुआ। मीठा और नमकीन जो कि हमारे बहुत प्राचीन खाद्य पदार्थ हैं, उन्हीं की अब सबसे ज्यादा बुराई हो रही है, लेकिन ये कोई नहीं जानता कि कितना मीठा और कितना नमक नुकसानदायक है।

इस बारे में कुछ आधारभूत बातों का ध्यान रखना चाहिए। आप स्वयं अपने स्वास्थ्य, पसन्द व स्वाद में संतुलन स्थापित करते हुए अपना चुनाव करें। जो जरूरी बातें हैं वे निम्नलिखित हैं:—

- शक्कर, नमक व चर्बी खाना कम करें।
- रेशेदार भोजन अधिक करें।
- ताजा फल व सब्जियां अधिक से अधिक खाएं।

अपने भोजन में कई तरह की चीजें शामिल करें। इससे आपका भोजन संतुलित हो सकता है।

- उस खाद्य तेल का इस्तेमाल करें जिनमें फैट की मात्रा कम हो।
- ऐसे दूध का प्रयोग करें जिसमें क्रीम पूरी या आधी निकली हो।
- मांसाहारियों के लिये चिकन या मछली का ही अधिकतर प्रयोग ठीक है।
- ज्यादा तलने के बजाय भोजन को उबालकर, सेंककर या कम तेल में ही तलकर खायें।
- कुरकुरे खाद्य पदार्थ, जो पैकिटों में बंद मिलते हैं, जैसे केक, बिस्कुट आदि, इनका प्रयोग न करें।
- चीज अगर लें तो बहुत कम फैट वाली चीज ही लें।

—अंशु डबराल

जीवन में आगे बढने के लिए कर्म करना जरूरी है, लेकिन कार्य जब उन्माद का रूप धारण कर लेता है तो परिवार में पीड़ादायी समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं

कार्य के उन्माद से बचिए

—डा० प्रेमा बाली,
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान

नशा चाहे शराब का हो या काम का, जब हद से गुजर जाता है तो उसका परिणाम अच्छा नहीं होता। उस नशे का प्रभाव केवल अपने शरीर या मन पर ही नहीं पड़ता, बल्कि जिस दायरे में व्यक्ति खड़ा होता है, उस पूरे वातावरण पर उसका प्रभाव पड़ता है, चाहे वह दायरा पारिवारिक हो या व्यावसायिक।

शराब का नशा थोड़ी देर में उतर जाता है और नशा उतरने के पश्चात भला-बुरा सोचा जा सकता है। किन्तु काम में अत्यधिक जुटा रहने वाला इंसान बहुत ही तल्लीन होकर काम करता है और उसके दिल-दिमाग में सिर्फ वह कारण व्याप्त रहता है—जिसकी वजह से वह काम में लगा हुआ है। वह किसी लक्ष्य को पाना चाहता है, चाहे वह लक्ष्य धन कमाने का हो, नाम कमाने का हो या किसी खोज-अन्वेषण का हो। ऐसे इन्सान की मनःस्थिति उस घोड़े की तरह हो जाती है, जो तांगे या गाड़ी के साथ जुता है। आंखों की दोनों तरफ कनपटी पर पट्टा बंधा रहने से वह केवल सामने ही देख पाता है, और किसी ओर उसकी दृष्टि जाती ही नहीं। अपने मन का ही चाबुक होता है जो काम करने के लिए हर समय उसे उत्तेजित करता रहता है। ऐसे लोग जो काम में लग गए सो लग गए। उन्हें फिर न दुनियादारी की फिक्र रहती है न पारिवारिक संबंधों की परवाह। केवल अपना लक्ष्य पाने के लिए उनका मन और शरीर दोनों जुटे रहते हैं। किन्तु उनके साथ जुड़े हुए लोग, जो उनका स्नेह पाना चाहते हैं, उनके सुख-दुःख साझेदार होना चाहते हैं—विशेषकर पत्नी या बच्चे—उनको परेशानी रहती है। परिवार के सभी सदस्य उनके स्नेह और संपर्क से वंचित रह जाते हैं। धीरे-धीरे काम के नशे में चूर ऐसे लोगों का बढ़ता हुआ नशा उनके आत्मीयजनों के साथ-साथ स्वयं उनके लिए भी पीड़ादायी समस्या बनने लगता है।



पति की व्यस्तता: पत्नी की परेशानी

काम में खोये रहने के भी कई मनोवैज्ञानिक कारण होते हैं, जैसे बचपन में घटी कोई ऐसी घटना, जिसका उस कोमल अवस्था में मन पर गहरा प्रभाव पड़ा हो। बचपन में, घर में धन का अभाव रहा हो और उस अभाव के कारण यदि बचपन में कोई आघात लगा हो तो उसी समय बच्चा बड़ा होकर धनवान बनने का प्रण-सा कर लेता है। अवसर मिलने पर अपने लक्ष्य को पाने की दौड़ में इस तरह के लोग प्रायः सब-कुछ भुला देते हैं। उन्हें अपने खान-पान, पोशाक, साज-श्रृंगार, यहां तक कि तन्दुरुस्ती तक का ध्यान नहीं रहता।

कई बार बचपन या किशोरावस्था में ऐसी सोच और काम-ही-काम का संकल्प ले लेना किसी मनोघात के कारण भी हो जाता है।

जैसे कि घर में किसी बुजुर्ग या माता-पिता का यह कह देना कि तुम तो निकम्मे हो, कुछ कर ही नहीं सकते, बेकार हो, एक संवेदनशील बच्चे के लिए असहनीय हो जाता है। ऐसी स्थिति में अगर वह अपनी कार्यक्षमता पहचानता हो और यह जानता हो कि अवसर पाने पर वह कुछ कर दिखायेगा, तो वह काम-काज के लिए अवसर ढूंढने लगता है और मिलने पर तन-मन लगाकर काम करता है। इस तरह की चुनौती लेने वाले की स्थिति उस भागने वाले घोड़े की तरह होती है, जिसे लक्ष्य तक पहुंचने के लिए भगाया जाता है। लक्ष्य के अतिरिक्त सब कुछ उसकी नजर से परे होता है।

कभी-कभी अन्य कारण भी होते हैं। अनेक घरेलू समस्याएं उम्र के साथ भी उत्पन्न होती हैं, जैसे कि घर-परिवार में उम्र में सबसे बड़ा होना—घर का बड़ा भाई या बड़ी बहन होना, जिस पर माता-पिता के न रहने पर सारे परिवार की देखभाल का उत्तरदायित्व रहता है। ऐसे लोगों को सिर्फ काम में ही डूबा रहना होता है। दैनिक या पारिवारिक आवश्यकताओं के लिए घर में हर कोई उसी पर निर्भर करता है। ऐसे लोग अपनी घरेलू स्थिति के कारण धन कमाने के लिए काम में अतिरिक्त रुचि रखकर अपनी सब इच्छाओं-कामनाओं और आकांक्षाओं का बलिदान-सा दे देते हैं। उनके मन में एक शहीद जैसी भावना घर करने लगती है। ऐसा लगता है मानो उनकी हर उपलब्धि पर उनकी कर्तव्य-भावना ही उनको शाबासी देती है। और फिर अपने आपसे उत्साहित होकर वह और काम फिर और काम—बस काम ही काम में लग जाते हैं। काम की भावनाओं में डूबे रहने वाले और काम ही में जुटे रहने वाले ऐसे ही लोगों को 'वर्क-एल्कोहालिक' कहा जाता है। कई बार काम के अपने उन्माद को कायम रखने के लिए वह सिगरेट और शराब का सेवन करने

जीवन में आगे बढ़ने के लिए सतत कर्मशील रहना होता है। जिम्मेदारी के साथ मन लगाकर काम करने से ही इच्छित उपलब्धि हासिल की जा सकती है, किंतु अति हर बात की बुरी होती है। काम हो या आराम सयानों ने कहा है—अति सर्वत्र वर्जयेत

लगते हैं।

अत्यधिक शराब पीने या धूम्रपान का स्वरूप शरीर पर तो बुरा प्रभाव पड़ता ही है, साथ-साथ कुछ समय के पश्चात मानसिक रूप से भी विकृति आने लगती है। जिगर में खराबी होने लगती है। पेट में दर्द रहने लगता है। व्यवहार में तबदीली होने लगती है, चिड़चिड़ापन आने लगता है—क्योंकि जिस लक्ष्य के लिए काम में डूबे रहने के कारण यह अलामत शुरू की गई, वो ही पूरा नहीं हो पाता तो मन खिजाया-सा रहने लगता है। अरसा बीत जाए तो स्मरणशक्ति भी क्षीण होने लगती है। इसलिए जिन लोगों को उसके काम से लाभ होता था, वे भी छूटने लगते हैं, क्योंकि अब काम पूरा नहीं होने से लाभ तो बन्द होता ही है, साथ ही भविष्य की संभावित हानियां भी नजर आने लगती हैं।

दाम्पत्य संबंधों पर प्रभाव

पति 'वर्क-एल्कोहालिक' हो और साथ में एल्कोहालिक भी हो जाए तो एक करेला दूसरा नीम चढ़ा। समस्या दाम्पत्य संबंधों में भी पैदा होने लगती है। अनेक तरह के लोग इस 'मर्ज' के शिकार होते हैं। कोई-कोई अपनी पसन्द से बड़ी चुनौती ले बैठते हैं। कुछ लोग अपनी हताशा को भुलाने के लिए अपने काम में अपने आप को डुबो देते हैं या किसी दुःख को मिटाने के लिए काम का सहारा लेते हैं। ऐसे लोग अक्सर लेखक, कवि, साइन्टिस्ट, आर्टिस्ट, पेन्टर इत्यादि होते हैं। ऐसे कई ऐतिहासिक प्रतिष्ठा वाले लोगों के बारे में सभी जानते हैं। चौबीसों घंटे काम में डूबे रहने वाले ऐसे व्यक्ति के साथ रहना, उसके जीवन-साथी के लिए एक गहन असहनीय समस्या बन जाता है। पति का प्यार समय न मिलने पर पत्नी को जो आघात पहुंचता है, वह केवल एक पत्नी ही समझ सकती है। उसके मन में भी असंख्य प्रश्न उठते हैं कि वह क्या करे क्या न करे। या तो ऐसे पति को छोड़ दे या यूं ही घुट घुट कर रह जाए!

यौन संबंधों में भी क्षीणता आने लगती है। एकतरफा स्वार्थ अथवा इच्छा के लिए, जीवन साथी की भावनाओं को ध्यान में न रखते हुए, स्थापित किए गए यौन संबंध आनन्ददायी न होकर पीड़ादायी अधिक होते हैं। असर बच्चों के जीवन पर भी पड़ता है। बच्चे के लिए विकास के वर्षों में पिता का स्नेह और दुलार भी उतना ही आवश्यक होता है, जितना कि मां का। किन्तु जब पिता अपने काम-काज की व्यस्तता के कारण, बच्चों के विकास-कार्य में, उनके सही पालन-पोषण में पत्नी को सहयोग नहीं देता है तो वे बच्चे बिना मांझी के नाव में सवार यात्री की तरह होते हैं। कोई भी लहर उनको सही रूप से सही किनारे पर नहीं ला सकती। इसी कारण बच्चों में मनोविकार भी उत्पन्न हो जाते हैं। बड़े होकर उन्हें अपने पिता से नफरत भी हो सकती है अथवा वे विद्रोही हो जाते हैं। ऐसे बच्चे बहुत-सी व्यावहारिक समस्याओं का शिकार हो जाते हैं। मेरी क्लिनिक में ऐसी समस्याओं से ग्रस्त बहुत से नौजवान लड़के आते हैं और कारण टटोलने पर मालूम यही होता है कि उनके पिता लापरवाह थे और काम में व्यस्त रहने के कारण उन्होंने कभी इनकी ओर ध्यान ही नहीं दिया। कभी आपस में कोई स्नेह-प्रेम ही नहीं रहा और न ही कभी किसी प्रकार का मार्गदर्शन उनसे मिला। और अब, जब बच्चे विमुख हो गये हैं या उनके मनचाहे तरीके से काम नहीं करते तो वह झुंझलाते हैं लेकिन जो दुलार नहीं करते, उनको डांटने का अधिकार भी नहीं हो सकता।

अक्सर कहा जाता है, जब बच्चा किशोरावस्था में आ जाए और उसके पांवों में पिता का जूता समा जाए तो पिता को चाहिए कि अपने पुत्र को अपना मित्र समझे। किशोरावस्था में एक सही मार्गदर्शन के लिए पिता के आदेश के साथ निर्देश भी आवश्यक होता है। और सिर्फ पुत्र को ही पिता की व्यस्तता में से समय मिलना चाहिए ऐसा नहीं है, पुत्री भी पिता के स्नेह और ध्यान की उतनी ही भागीदार है जितना पुत्र। जब वे किशोरावस्था में पहुंचती हैं, उन्हें भी माता और पिता दोनों का ही प्यार-दुलार मिलना चाहिए।

काम में व्यस्तता अच्छी बात है, परन्तु शेष अन्य पहलुओं में असंतुलन लाकर व्यस्त रहना अच्छा नहीं होता। जीवन में आगे बढ़ने के लिए सतत कर्मशील रहना होता है। जिम्मेदारी के साथ मन लगाकर काम करने से ही इच्छित उपलब्धि हासिल की जा सकती है, किंतु अति हर बात की बुरी होती है। काम हो या आराम सयानों ने कहा है—अति सर्वत्र वर्जयेत। हमारी नेक सलाह मानिए—काम अवश्य कीजिए लेकिन काम के उन्माद से बचिए अन्यथा जिन्दगी के एक से एक खूबसूरत लमहे बगैर जिये-भोगे आपके करीब से चुपचाप निकल जाएंगे...आप बेखबर रहेंगी और आपका जीवन-साथी बिसूरता रह जाएगा। ■

गुस्ल में भी चैन कहां?

जब आप सुख-चैन से नहाने की सोच रही होती हैं, उस समय भी चाहे-अनचाहे ऐसी स्थितियों से दो-चार होना पड़ता है कि कुछ पूछिए मत! ऐसी ही कुछ दिलचस्प स्थितियों के चित्रण यहां पेश हैं

ट्रिन! ट्रिन! ट्रिन! टेलीफोन की हठीली घण्टी बजती है। आप सुनकर भी नहीं सुनतीं, लेकिन आखिरकार टब में से निकलकर फर्श पर गीले पैरों के निशान बनाती या ताजे पेस्टल रंग के कालीन को भिगोती टेलीफोन की ओर लपकती हैं और जैसे ही रिसीवर उठाना चाहती हैं कि घण्टी बंद हो जाती है। सच! ऐसे में कितनी कोफ्त होती है। आप हों गुस्ल में और फोन या बाहरी दरवाजे की घण्टी बजे या आपका बच्चा आ जाये, तो कभी-कभी बड़ी दिलचस्प स्थिति पैदा हो जाती है। आज इस लेख में ऐसी ही कुछ स्थितियों का खबरनामा लेकर आये हैं हम।

○ फोन की घंटी नानस्टाप बजती रहती है, आप हार कर खिसियाई हुई कुछ ओढ़-लपेटकर फोन उठाती हैं कि उधर से आवाज आती है रांग नम्बर। तब तक आपका कालीन या फर्श भीग चुका होता है।

○ दरवाजे की घण्टी बजती है। नहाना अधबीच में छोड़कर आप साड़ी लपेटकर बाहर आती हैं। वहां खड़े मिलते हैं आपके ममिया ससुर यानी जो दो-चार बातें हो भी पाती हैं उसमें भी वे आपसे नजरें चुराते हैं और आप उनसे जैसे-तैसे हड़बड़ी में आप वापस लौटती हैं, तो याद आता है कि चेहरे पर तो 'पैक' भी लगा रखा है आपने!

○ नहाने का पूरा आनंद ले रही हैं आप। पास में रखी कोल्ड ड्रिंक की चुस्कियां भी ले रही हैं, कि अचानक याद आता है कि अरे! आज तो आपकी सहेली के घर में पार्टी है। पर सहेली १५ किमी दूर रहती है और पार्टी शुरू हुए २० मिनट बीत चुके हैं।

○ आप टब में 'बबल बाथ' ले रही हैं कि पतिदेव का फोन आता है। आप कॉर्डलेस (डोरी-रहित) टेलीफोन उठाती हैं। उधर से पतिदेव याद दिलाते हैं, 'प्रोग्राम टेप कर रही हो न?' और तब आपको याद आता है, कि वे दफ्तर जाने से पहले दोपहर के एक विशेष कार्यक्रम को टेप करने को कह गये थे, लेकिन आप भूल गयीं। हड़बड़ाहट में फोन आपके हाथ से छूटकर पानी में गिर जाता है यानी चौपट।

○ आप गुसलखाने में हैं। घण्टी बजती है। आप 'इस वक्त कौन आयेगा, कोई बच्चा होगा पड़ोस का, सोचकर रंग उड़ा एक-पुराना हाउस-कोट पहनकर बाहर निकल आती हैं, पर दरवाज़ा खोलते ही आपके चेहरे से रंग भी उड़ जाता है, क्योंकि वहां खड़े मिलते हैं आपके पतिदेव के बॉस और उनकी सजीधजी श्रीमतीजी। वे आज खाने पर आने वाले थे, लेकिन आप? आप तो एकदम भूल ही गयी थीं।

○ आप मजे में रगड़-रगड़ कर खूब-सा पानी बहा कर नहा रही हैं और तभी आती है कुछ जलने की गंध। बाप रे! सब्जी चूल्हे पर चढ़ाकर तेज आंच पर जलने के लिए छोड़ जो आयी थीं आप।

○ टब में मजे का गुनगुना पानी भरकर उसमें नहाने जा रही हैं। टब में बैठ चुकने पर याद आया कि नया शैम्पू तो नीचे के कमरे में छोड़ आयी हैं। हड़बड़ाकर उठती हैं, हाउसकोट पहनती हैं और टब से बाहर निकलते समय प्लग की चेन में पैर फंस जाता है। आप ध्यान नहीं देतीं, लेकिन जब शैम्पू लेकर लौटती हैं तो सूखा टब मुंह बाये पड़ा मिलता है। प्लग हटने से पानी तो सब बह गया।

○ आप टब में बैठने जा रही



हैं कि आउच ! आप कूद कर खड़ी हो जाती हैं। कारण ? किसी ने नेल कटर टब की तली में ही छोड़ जो दिया था।

○ 'अब मैं नहाने जा रही हूं। मुझे थोड़ी देर लगेगी आज।' सर्दी की किसी छुट्टी को आप पहले से पानी गर्म कर के बाथरूम में ढंककर रखती हैं। और एलान करके नहाने घुसती हैं, लेकिन वहां खाली बाल्टी आपका स्वागत करती है, क्योंकि आपकी टीनएज बिटिया आपके नेक इरादे से अनभिज्ञ उस गर्म पानी से सहर्ष स्नान करके चम्पत हो चुकी है और तब आपको याद आता है कि एलान के समय आपकी बिटिया रानी ने अपनी किताब से सिर उठाकर 'अच्छा' भी नहीं कहा था।

○ 'वे' गये दफ्तर। लड़की गयी पड़ोस में खेलने। बेटे को बाजार एक लम्बी लिस्ट के साथ भेज दिया आपने। 'आज इत्मीनान से नहाऊंगी सोचकर बाथटब में उतर गयीं आप, और तब याद आया कि बाजार की लिस्ट में साबुन और शैम्पू भी था।

○ आप बाल सेट करवा कर लौटी हैं। थोड़ी देर में एक डिनर में जाना है। आप बाल बचाकर नहाने के लिए नल खोलकर टब भरना चाहती हैं कि हाथ गलत टोंटी पर पड़ जाता है और झर्र-से सिर के ऊपर फुहारे की मोटी धार पड़ कर सारी सेटिंग चौपट कर देती है।

○ दो छोटे बच्चों को कमरे में खेलता छोड़कर आप नहाने घुसीं। दरवाजा बंद नहीं किया है। आप टब में बैठ चुकी हैं कि आपके साहबजादे और साहबजादी एक खिलौना कार के लिए झगड़ते-झगड़ते अंदर आते हैं। टब के पास खड़े होकर रोना, चीखना और खिलौने की रस्साकशी सब कुछ होती है। आप फैसला करने की नीयत से कार अपने हाथ में लेती हैं कि वह अचानक हाथ से फिसलकर पानी में गड़ाप ! यानी कार चौपट।

○ एक दिन आप बच्चों से घोषणा करती हैं कि मैं नहाने जा रही हूं, गड़बड़ न करना। (जरा इन्हें देखना), बच्चों के लिए पति से कहती हैं। बाथरूम में प्यारा-सा पुराना फिल्मी गीत अभी आपने शुरू ही किया है कि छोटे राजकुमार भड़ाक से दरवाजा खोलकर आते हैं। हाथ में एक किताब है—"तहानी धुनाओ।" किसी तरह उन्हें फुसलाकर विदा करके फिर आप शुरू करती हैं, 'मेरा सुंदर सपना बीत गया' कि फिर चीख-पुकार सुनाई पड़ती है। इस बार बिटिया की आवाज है। एक क्षण बाद ही पतिदेव गुसलखाने का दरवाजा खटखटाते हैं, "कोई घबराने की बात नहीं है, बस बता दो बैंडेज कहां है ?"

○ थैंक गाड ! आपने नहा लिया। बाल धो लिए। सब हो गया। अब पाउडर लगाकर महकती हुई बाहर आ रही हैं कि तभी याद पड़ा कि तीन तौलिए और एक डबलबेड की चादर तो अभी भीग ही रही है, जिसे धोना आप भूल ही गयीं यानी फिर छप, छप, छाप पटाक।

○ आप बड़ी दूरदर्शी हैं। घर में दो टीनएजर बच्चे हैं, इसलिए दो बाथरूम बनवाये हैं, लेकिन...लेकिन जब कभी आराम से अपने बाथरूम में बिना किसी व्यवधान के नहाने का सोचती हैं, तो बदन गीला-गीला हो जाने के बाद पता चलता है कि आपका मनपसंद साबुन गायब, टल्कम पाउडर गायब और हाउसकोट गायब। सब चीजें धीरे-धीरे दूसरे बाथरूम को माइग्रेट (प्रवास) कर जाती हैं, आप ताकती रहिए।

○ मजे से नहाने के बाद तौलिए की ओर हाथ बढ़ाने पर पता चलता है, कि तौलिया भीगकर कम्बल बना हुआ है। पूछताछ पर पता चलता है कि बच्चों ने आपके पहले बाथरूम के फर्श में पानी भरकर खूब तैराकी की थी और वहां से भागने से पहले तौलिए से पोछा लगाया था और फिर "भूल दये मॉम।" (भूल गये मां) इन सब मुश्किलात को देखते हुए हम तो यही कहेंगे कि हयात में ही नहीं, गुस्ल में भी चैन कहां।

—दमयंती रैना

सर्वोत्तम लतीफा



○ पहले दोस्त ने दूसरे दोस्त से कहा, "यार, जब मैं सूट पहनकर सब्जी लेने जाता हूं, तो दुकानदार मुझे सब्जी महंगी देता है, जब मैला कुरता-पायजामा पहनकर जाता हूं, तो सब्जी सस्ती मिल जाती है।"

दूसरे दोस्त ने सलाह दी, "हाथ में कटोरा लेकर जाया करो, सब्जी मुफ्त मिल जाया करेगी।" —रेहाना खातून

वैद्यजी ने महिला को समझाया, "मैं आपको पांच पुड़िया दे रहा हूं। एक-एक पुड़िया रोज रात सोने से पहले गुनगुने पानी से लीजिएगा।"

रोगी महिला बड़े संकोच से बोली, "जी, इस बार जरा पतले कागज में दीजिएगा। पिछली बार निगलने में बड़ी तकलीफ हुई थी।"

—रेहाना खातून

○ नयी बहू जब सास के पांव छूने लगी, तो सासजी ने आशीर्वाद दिया, "जाओ बहू, मेरे बेटे पर राज करो।"

—विनोद कुमार लाल

○ गंजे वकील को मुअक्किल दुआ देकर जाने लगा, "वकील साहब, आपके बाल-बच्चे सुखी हों।"

दुःखी लहजे में वकील का जवाब था, बच्चे तो सुखी हैं, पर बाल के लिए दुआ करना अब शायद बेकार है।"

—डा० नरेन्द्र नाथ लाहा

○ एक महिला ने अपनी सहेली से प्रश्न किया, "पहली नजर के प्यार को क्या कहोगी तुम?"

"समय की बचत!" सहेली ने बतलाया।

—वीणा श्रीवास्तव

○ एक महिला अपनी पड़ोसिन से अपने पति की शिकायत करते हुए बोली, "मेरे पति मेरी कोई भी बात नहीं मानते।"

पड़ोसिन मन ही मन प्रसन्न होते हुए बोली, "लेकिन मेरे पति तो लगभग मेरी दस में से आठ बातें मान ही लेते हैं।"

यह सुनते ही वह महिला तपाक से बोली, "बस केवल दस में से आठ! तुम्हारे पति मेरी तो सभी बातें मान लेते हैं।"

—सुभाष लखेड़ा

○ कविवर कल्लोलजी ने अपनी धर्मपत्नी से कहा, "जानती हो, रोग हमेशा शरीर के कमजोर हिस्से पर ही कब्जा जमाता है।"

पत्नी मुस्करायी, "हूं, तभी तुम हमेशा सिरदर्द की शिकायत किया करते हो।"

—श्याम मनोहर व्यास

इस बार सर्वोत्तम लतीफा का पुरस्कार श्रीमती रेहाना खातून को। आपको पचास रुपए भेजे जाएंगे। आपके मौलिक, चुटीले और अप्रकाशित लतीफों का स्वागत है।

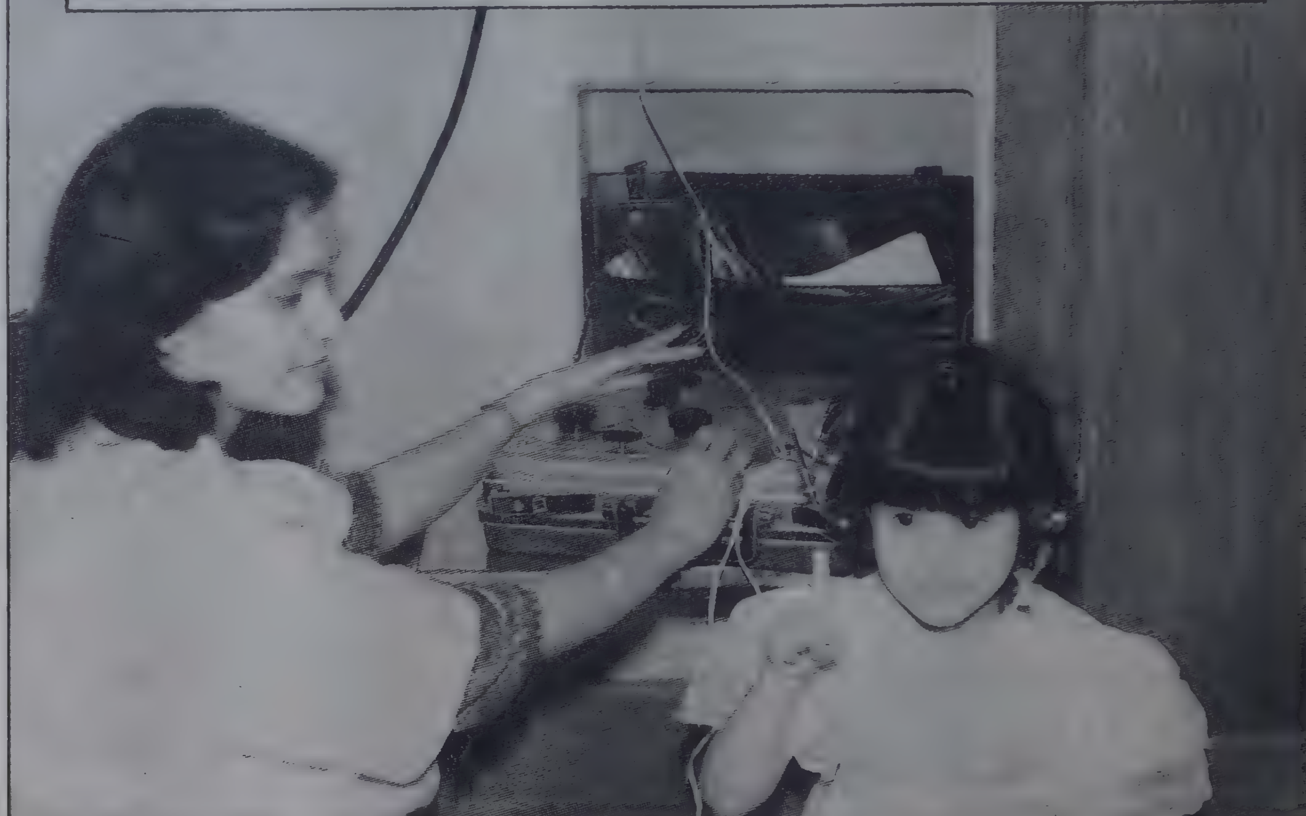




थका बदन
सूखा बदन
बॉडी ऑयेल का
प्यासा बदन
उज्जवल बदन
कोमल बदन
स्वस्थ बदन
सुंदर बदन
बॉडी ऑयेल
से खिले बदन
Keo Karpin
AYURVEDIC MASSAGE OIL
HERBAL BODY OIL
केयो-कार्पिन
आ यु र्वे दि क
म सा ज ऑ ये ल
बेहतर असर के लिए रोज़ाना इस्तेमाल कीजिए
Dey's
दे'ज मेडिकल
की संभाल, आपका भरोसा

क्या आप स्पीच थेरेपिस्ट बनना चाहती हैं?

—आशा अग्रवाल, स्पीच थेरेपिस्ट, सर गंगाराम अस्पताल, नई दिल्ली



स्पीच थेरेपिस्ट श्रीमती आशा अग्रवाल, सर गंगाराम अस्पताल, दिल्ली

व्यक्तित्व की परिपूर्णता के लिए अन्य बातों के साथ बोलचाल की सामान्यता भी जरूरी है। अगर बोलने में कहीं कोई रुकावट या विकृति हो तो इसे उस व्यक्तित्व की एक कमी ही माना जाएगा। तुतलाना, हकलाना, मानसिक रूप से कमजोरी आदि कुछ ऐसी समस्याएं हैं, जिनकी वजह से प्रायः पुरुष एवं महिलाएं हीन भावना की शिकार हो जाती हैं। बचपन से ही कुछ ऐसी लड़कियों को देखकर, जो तुतलाती अथवा हकलाती थीं, मेरे मन में आया कि प्रयत्न करूं तो शायद इन बच्चियों को ठीक कर मुख्य धारा से जोड़ा जा सकता है। मेरे बड़े भाई ने, जो कि डाक्टरी का कोर्स कर रहे थे, मुझे स्पीच थेरेपी कोर्स के बारे में जानकारी दी। महिलाओं के लिए यह एक लाभकारी एवं उपयोगी कैरियर है।

स्पीच थेरेपी के क्षेत्र में करीब ९० प्रतिशत महिलाएं हैं। इस कैरियर के साथ आप अपनी घर-गृहस्थी की भी उचित देख-रेख कर सकती हैं, अपनी सुविधानुसार प्राइवेट सेट-अप में मरीजों को समय दे सकती हैं। इसमें कभी इमरजेंसी की स्थिति नहीं होती, जिसमें चिकित्सक को वक्त-बेवक्त बुलाना पड़े। अधिकतर महिला स्पीच थेरेपिस्ट अपने क्षेत्र में काफी सफल रही हैं, क्योंकि महिलाएं छोटे-बच्चों की मानसिकता को बेहतर समझ सकती हैं।

१९७४ में मैंने बम्बई से साइंस विषय लेकर इंटर पास किया। उसके बाद बम्बई विश्वविद्यालय से स्पीच थेरेपी व आडियोलोजी में २ वर्ष का डिग्री कोर्स किया। १९७६ से मैं स्पीच थेरेपिस्ट एवं आडियोलोजिस्ट का कार्य कर रही हूं। १९७६-१९८० तक मैंने नाक-कान-गला विशेषज्ञ के साथ स्पीच थेरेपिस्ट का काम किया। १९८० में दिल्ली के तीरथराम शाह अस्पताल में स्पीच थेरेपी विभाग शुरू किया और १९८८ तक वहां काम किया।

तुतलाहट, हकलाहट आदि, बोलने और सुनने से संबंधित रोगों की चिकित्सा 'स्पीच थेरेपी' द्वारा होती है। स्पीच थेरेपिस्ट के लिए उन्नति की काफी संभावनाएं हर कहीं मौजूद हैं। इस मैदान में आने के लिए पढ़िए यह लेख

१९८९ में दिल्ली के सर गंगाराम अस्पताल में स्पीच थेरेपिस्ट व आडियोलोजिस्ट के रूप में कार्य शुरू किया और तब से यह सिलसिला जारी है। दिल्ली में करीब-करीब सभी बड़े अस्पतालों जैसे सफदरजंग अस्पताल, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, सर गंगाराम अस्पताल, सैंट स्टीफन अस्पताल एवं तीरथराम अस्पताल में स्पीच थेरेपिस्ट की सुविधाएं उपलब्ध हैं। नाक-कान, गला विशेषज्ञ, स्नायु-रोग विशेषज्ञ व शिशु-रोग चिकित्सक से स्पीच थेरेपिस्ट का निरंतर संपर्क रहता है। भारत के बाहर विदेशों में स्पीच थेरेपी विज्ञान काफी विकसित है। उदाहरण के तौर पर अमेरिका के न्यूजर्सी शहर में भिन्न-भिन्न प्रकार के विकारों के लिए विभिन्न स्पीच थेरेपी विशेषज्ञ हैं। आज इस कोर्स में प्रवेश पाने के लिए मैरिट व इंटरव्यू दोनों को ही आधार माना जाता है।

कोर्स की जानकारी : बारहवीं कक्षा में विज्ञान का छात्र/छात्रा होना आवश्यक है। बारहवीं कक्षा के बाद दिल्ली के अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (ए.आई.आई.-एम.एस.) में ३ साल का डिग्री कोर्स है, जिसे स्पीच थेरेपी एवं आडियोलोजी में बी.एस-सी. कहा जाता है। इसमें प्रति वर्ष २ सीटें होती हैं और विद्यार्थी का चयन लिखित परीक्षा व इंटरव्यू के आधार पर किया जाता है। दाखिले का विज्ञापन अप्रैल माह में किया जाता है। इसी प्रकार चंडीगढ़ में भी प्रति वर्ष डिग्री कोर्स में

की उम्र सिर्फ दस वर्ष थी। यों इससे पहले वह रेडियो पर नियमित रूप से गाती थीं।

१९७२ में चन्द्राणी बंबई आ गयीं। फिर, संगीत निर्देशक रवींद्र जैन के संगीत निर्देशन में उन्होंने एक सोलो गीत की रेकार्डिंग की—'नजर आती नहीं मंजिल' (फिल्म: कांच और हीरा')। यह गीत हिट हुआ, चंद्राणी के पास गीतों की बाढ़-सी आ गयी और आज १९९२ तक चंद्राणी विभिन्न भाषाओं में ३००० से अधिक गीत गा चुकी हैं। आनेवाली फिल्में, जिनमें उनके गीत सुनायी पड़ेंगे—'महल', 'भाभी', 'सारे जहां से अच्छा', 'पथभ्रष्ट', 'नीली आंखें', आदि हैं।

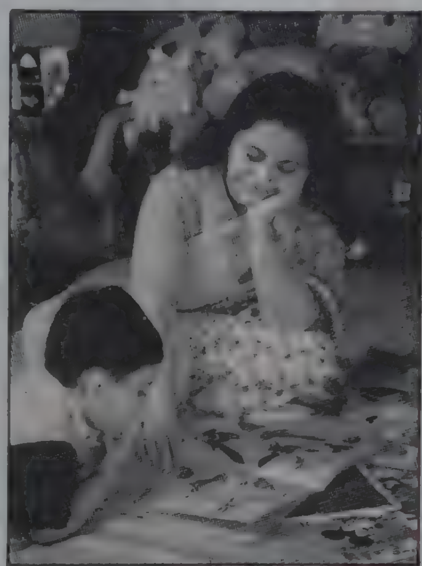
इसके अलावा चंद्राणी का हाल ही में मक्का और मदीना की महानता के ऊपर शब्बीर कुमार और मोहम्मद अजीज के साथ एक कैसेट निकला है, जो बेहद हिट हुआ है। एच०एम०वी० से भी एक कैसेट निकला है—'हिट्स ऑफ चंद्राणी मुखर्जी' जो भोजपुरी और उड़िया भाषा म है।

इसके अतिरिक्त चंद्राणी ने बहुत सारे स्टेज शोज में हिस्सा लिया है—मोहम्मद रफी, मन्ना डे, किशोर कुमार, आशा और लता के साथ। लता चंद्राणी की आदर्श हैं।

चंद्राणी के अनुसार आज अच्छे गीतों का अकाल-सा पड़ गया है। न ही उनमें अच्छे बोल होते हैं, न ही अच्छी धुनें और न ही मेलोडी। गायकों को भी मजबूरी में जो मिले गाना होता है। कई रेकार्डिंग कंपनियों ने कुछ ऐसा कुचक्र रचा हुआ है कि सारा कारोबार गीत की गुणवत्ता पर नहीं, कैसेट्स की बिक्री पर आधारित रहता है। इस वजह से एक ठहराव-सा आ गया है।

"आज के 'गजल बूम' के विषय में आपका क्या खयाल है?"

"गजल गायकों में मुझे सबसे ज्यादा पसंद हैं मेहंदी हसन और गुलाम अली और उनके बाद जगजीत सिंह। दरअसल गजल गायकी का भी एक दौर आया था जो मेरी समझ में चला भी गया, लेकिन इसमें सही गजल पैदा न हो सकी। मेरा मतलब गुणवत्ता से है। इसमें ऑर्केस्ट्रा ज्यादा था और सही शायरी कम। रेकार्डिंग कंपनियों ने बहती गंगा में हाथ धोये और धुंआधार कैसेट रिलीज किये। अपने-अपने ग्रुप बन गये और गायकों के अपने-अपने शायर पैदा हो गये। सारंगी गजल का एक महत्वपूर्ण साज है। बताइए, कितनी गजलों में वह प्रयुक्त हुई है? भारी-भरकम ऑर्केस्ट्रा हर जगह विराजमान रहा।"





"नये गानों के विषय में क्या कहेंगी?"

"आजकल के गानों के संदर्भ में मैं यही कहूंगी कि यह वह दौर है, जिसमें गायन का कोई मूल्य नहीं। नयी फिल्मों के 'पेड एड्स' बनते हैं, जिसके लिए खासा खर्च करना पड़ता है। ऐसे में गरीब निर्माता अपनी फिल्म के गीत कैसे हिट करवा सकता है? संगीत जंजीरों में जकड़ा हुआ-सा है।"

"अपनी पारिवारिक जिंदगी के बारे में कुछ बताइए। संगीत और दैनिक चर्या में आप कैसे तालमेल बिठाती हैं?"

"तीन वर्ष पूर्व मेरी शादी हुई थी। एक लड़का है। शुरू-शुरू में तालमेल बैठाने में दिक्कत जरूर हुई, लेकिन धीरे-धीरे सब एडजस्ट हो गया।

"मैं प्रतिदिन साढ़े पांच बजे उठ जाती हूं। नहा-धोकर आधा या एक घंटा रियाज करती हूं। जिस दिन रेकार्डिंग के लिए जाती हूं, उस दिन रियाज नहीं करती, बल्कि रेकार्डिंग के लिए होनेवाली रिहर्सलों में हिस्सा लेती हूं।

"जब रेकार्डिंग नहीं होती, तब खाना बनाती हूं—दोनों किस्म का-शाकाहारी और मांसाहारी। मुझे चित्रकला का शौक भी है। इसके अतिरिक्त बुनाई-सिलाई व छोटे-छोटे कपड़ों पर कढ़ाई का काम भी करती हूं।

"शाम के समय कुछ काम न हो तो जुहू तट की सैर के लिए निकल जाते हैं। फिर, शाम को टीवी प्रोग्राम देखकर लगभग ग्यारह बजे तक हम सो जाते हैं। जिन दिनों स्टेज शो होते हैं, उन दिनों लेट हो जाती हूं। रविवार छुट्टी का दिन होता है। उस दिन मैं वेजिटेरियन खाना ही बनाती हूं, जैसे—छोले, दही, बड़े आदि। जहां तक क्रियेटिव काम का ताल्लुक है, मैं गीतों की धुनें भी बनाती हूं और गीत रचती भी हूं।"

"आपके पति का इन कामों में सहयोग रहता है?"

"मेरे पति बहुत व्यस्त रहते हैं, फिर भी जहां तक सहयोग वे दे सकते हैं, देते हैं। उन्हें शास्त्रीय संगीत सुनने का शौक है। वे डायमण्ड, जेमन कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया में मैनेजर हैं नाम है—दिनेश सिंह।"

"क्या आप समझती हैं, आपको काम के लिए संघर्ष करना पड़ा?"

"भई, संघर्ष तो सारी जिंदगी ही करना पड़ता है। मेरा संघर्ष कुछ दूसरे किस्म का था। संघर्ष मैंने टुकड़ों में किया। पहले दो गाने हिट हुए तो काम मिलना शुरू हो गया। फिर थोड़ा ठहराव आया। फिर दो गीत हिट हुए। फिर काम मिलना शुरू हो गया। अभी भी अच्छे गीतों को पाने के लिए संघर्ष तो करना ही पड़ता है। फिर, संगीत के क्षेत्र में तरह-तरह की ग्रुपबाजियां हैं, लोगों के अपने-अपने निहित स्वार्थ है, इन सबसे निपटना पड़ता है।"

"और कुछ कहना चाहेंगी?"

"मैं अपने कैरियर से संतुष्ट हूं। मुझे ऊपर आने की तमन्ना ज़रूर है, पर गलत तरीकों का सहारा लेकर नहीं। अपनी पारिवारिक जिंदगी में भी मैं खुश हूं। हम पांच बहनें व एक भाई हैं। सब बंबई में ही रहते हैं। आना-जाना लगा रहता है। हमारे पारिवारिक बंधन अटूट हैं और यही मेरी खुशी का राज है।"

"खाली समय में आप क्या करती हैं?"

"खाली समय वैसे तो मिलता नहीं, फिर भी अगर समय मिले तो शरतचंद्र के उपन्यास पढ़ती हू। निराला और महादेवी वर्मा भी मुझे पसंद हैं।

—किरण कुमार पांडेय

दिलीप सेन-समीर सेन : हमें 'मेलोडी' ज्यादा पसंद है

फिल्मी संगीत की दुनिया में तेजी से उभर रही इस जोड़ी का अपना खास स्टाइल है। शोर-शराबे की जगह 'मेलोडी' में इनकी आस्था है और ये कुछ यादगार धुनें श्रोताओं के सामने लाने के लिए निरंतर प्रयत्नशील हैं



यह ठीक है कि फिल्म इंडस्ट्री में बगैर किसी बैक ग्राउंड के प्रवेश पाना बेहद मुश्किल है और प्रतिभाशाली होने के बावजूद सही ब्रेक के लिए बड़ी मेहनत करनी पड़ती है, फिर भी यह दौर नई प्रतिभाओं का है। अगर ब्रेक मिला है और आदमी प्रतिभाशाली भी है, तो कोई कारण ही नहीं कि वह तेजी से आगे न निकल जाए। हां, किस्मत की मेहरबानी तो चाहिए ही।

संगीत के क्षेत्र में बेहद तेजी से आते हुए परिवर्तन का काल है यह। जिसमें संगीतकार दिलीप सेन-समीर सेन का नाम बड़ी तेजी से अपनी जगह बनाने में लगा हुआ है। दिलीप चाचा हैं और समीर उनके भतीजे। चाचा-भतीजे की यह जोड़ी विरासत में 'संगीत लेकर चल रही है।'

दिलीप सेन के पिता और समीर सेन के दादा जमाल सेन अपने जमाने के बहुत बड़े संगीतकार थे। वे गुलाम हैदर के सहयोगी भी रहे और बाद में अपना स्वतंत्र काम भी शुरू किया। जमाल सेन के छह लड़कों में सबसे बड़े हैं शंभू सेन। शंभू सेन संगीत की दुनिया में बड़े आदर और सम्मान के साथ लिया जाने वाला नाम है। बहुत सी फिल्मों से जुड़ने के अलावा शंभू सेन ने ढेरों गैर फिल्मी प्रोजेक्ट किए, किताबें लिखीं और अपने खानदान की संगीत परंपरा को आगे बढ़ाया। उनके सबसे छोटे भाई हैं दिलीप सेन और उनके बेटे हैं समीर सेन। ५०० साल पुराना है इनका संगीत घराना और ५० साल पुराना है इनका फिल्मों से रिश्ता। ऐसे में ये लोग ठोस पृष्ठभूमि लेकर उभरे। संगीत की पूरी जानकारी रखने वाले दिलीप-समीर से लोगों को कुछ ज्यादा ही उम्मीदें हैं।

"मैं पहले डांस मास्टर था", दिलीप कहते हैं, "और मैं अरेंजर," समीर बताते हैं, "हम दोनों १७ सालों से संगीत के क्षेत्र में लगे हुए हैं और छिटपुट फिल्में भी करते रहे हैं। हां, सही ब्रेक अब कहीं जाकर मिला है।"

समीर जाने-माने अरेंजर के रूप में लक्ष्मीकांत-प्यारेलाल, राजेश रोशन, उषा खन्ना, शिव-हरि, शंभू सेन, अन्नू मलिक, बप्पी लहरी आदि संगीतकारों के साथ काम करते रहे। "मैं इन लोगों का पूरा रिद्म सेक्शन संभालता था। अब कहीं जाकर पूरी तरह अपने काम में जुटा हूं।"

फिल्मों में अपनी सही शुरुआत के बारे में बताते हुए वे कहते हैं, "हमारी पहली फिल्म थी 'सूरमा भोपाली।' उस समय यह हमारे लिए बहुत अहम फिल्म थी। इंडस्ट्री में खलबली मच गयी कि जगदीप ने दो नये लड़कों को ब्रेक किस तरह दिया। उसके बाद हमें मिली 'अंधेरगर्दी'। इस फिल्म के गाने सुनकर हमें साजिद नाडियादवाला ने 'जुल्म की हुकूमत' के लिए साइन कर लिया। इसके बाद और छोटे-मोटे काम मिले। बड़ा ब्रेक आया गुलशन कुमार की 'जीना-मरना तेरे संग' से। हालांकि इससे पहले हमने यश चोपड़ा की 'आईना' साइन कर ली थी। इसके बाद तो सिलसिला चल पड़ा अब हमारी २२ फिल्में लगभग पूरी हैं १२-१३ इस साल रिलीज भी हो जायेंगी।"

"इस तेज रफ्तार सफलता ने कहीं आपकी पहले वाली मेहनत और लगन की गति धीमी तो नहीं कर दी है? कहीं अब यह तो नहीं लगता कि संघर्ष के दिन तो निकल चुके, अब संघर्ष करने से क्या फायदा?"

"हम अपनी हर फिल्म को पहली फिल्म समझ कर काम करते समीर ने मुझे फौरन टोका, "और संघर्ष के दिन निकले कहां हैं? बस, इसका चेहरा बदल गया है। पहले काम पाने का संघर्ष था, अब अपनी जगह बरकरार रखने और पहले से बेहतर काम करने का संघर्ष है। हां, एक बात से जरूर राहत मिलती है कि बीच के दौर की तरह आज संगीत कम महत्व की चीज नहीं है। पहले सोचा जाता था चलो दो गाने रख लो, तीन रख लो, कैसे भी निभा लो, मगर आज संगीत सबसे अहम हिस्सा बन चुका है। ऐसे में नये-नये लोगों के लिए दरवाजे भी खुल रहे हैं।"

"तो रोज आ रहे इन नये लोगों से खतरा भी तो महसूस होता होगा?" मैंने पूछा।

दिलीप बोले, "बिलकुल नहीं। हमारा अपना स्टाइल है। हम उस हिसाब से काम कर रहे हैं। फिर, यहां इतना काम है कि बहुत लोगों के कैरियर बनने की गुंजाइश है। सबसे बड़ी बात कि सबको काम मिलना चाहिए। सबके अच्छे दिन आने चाहिए। संघर्ष बहुत से लोग कर रहे हैं, तो उन बहुत से लोगों को भी तो

कामयाब होने का हक है। हमने भी अपने स्ट्रगल के दौर में बहुत कुछ महसूस किया है, हमें पता है कि एक टैलेंटेड आदमी कामयाब होने के लिए कितनी जद्दोजेहद से गुजरता है।

"उस दौर में आप लोग कभी निराश नहीं हुए?"

समीर मुस्करा दिये बोले, "बहुत भीतर कहीं यह यकीन था कि धीरे-धीरे ही सही, हम लोग एक दिन ऊपर जरूर आयेंगे और लंबे समय के लिए हमारी जगह बनेगी। हम संगीत से जुड़े खानदानी लोग हैं, म्यूजिक हमारी नस...नस में है, मेहनत हम कर ही रहे थे...।"

"फिर इंडस्ट्री में समीर के रिलेशन बहुत अच्छे हैं," दिलीप बोले, "१७-१८ बरस इंडस्ट्री में गुजारने के बाद एक अपनापन तो बन ही जाता है।"

"आपको भी राजनीति, गुटबाजी और अपमान का शिकार होना पड़ा?" मैंने जानना चाहा।

दिलीप बोले, "मैंने कहा न, इस इंडस्ट्री से जो समीर के संबंध और जो मेरे अनुभव रहे हैं, वे बहुत काम आ रहे हैं। हमें किसी तरह की राजनीति से कोई मतलब नहीं। हमारे साथ किसी ने कभी कोई बुरा सुलूक नहीं किया। किसी ने हमारा काम नहीं छीना, हमें नीचा नहीं दिखाया। हमारी दोस्ती निर्माता-निर्देशकों से भी है और संगीतकारों से भी।"

"यों तो आप कार्मशियल लाइन में हैं। जहां जैसी मांग हो, वैसा काम करना जरूरी होता है, फिर भी संगीत में आपका अपना स्टाइल क्या है?"

जवाब समीर की तरफ से आया, "हमें 'मेलोडी' ज्यादा पसंद है। किसी भी तरह की इमेज में बंधने के बजाय, हर तरह का काम करना हमें अधिक अच्छा लगता है। फिर भी, हमारा दिल हिंदुस्तानी संगीत के करीब है। हम रागों से बाहर कभी नहीं जाते। अच्छी और सुंदर शायरी, सरल भाव हमें अच्छे लगते हैं। और पब्लिक भी तो यही पसंद करती है। हमारी तो छोड़िये, विदेशी जनता की रुचि भी हिन्दुस्तानी संगीत की तरफ मुड़ रही है।"

"धुनें बनाने के दौरान आप क्या करते हैं? पहले से बनाई गयी धुन पर राइटर से गाना लिखवाते हैं या पहले से लिखे हुए गाने को कंपोज करते हैं?"

"दोनों तरह से काम चलता है। धुन बेहतरीन बन गयी तो उस पर बोल लिखा लिए और शायरी बेहतरीन मिल गयी तो उसके आधार पर ट्यून बना ली। काम करते-करते डायरेक्टर, प्रोड्यूसर, गीतकार सबसे अंडरस्टैंडिंग बन जाती है। एक टीम बन जाती है, इसलिए कोई तय नियम नहीं रह जाता।" समीर बोले।

"इस टीम सिस्टम की वजह से नये लोगों को काम नहीं मिलता। उन्हें सही ब्रेक नहीं मिलता। प्रोड्यूसर अपने म्यूजिक डायरेक्टर को लेता है। म्यूजिक डायरेक्टर अपने राइटर को लेता है। नये लोग कहां जाएं आखिर?"

दोनों कुछ पल सोचते रहे, फिर दिलीप बोले, "उस तरह की टीम में हम यकीन ही नहीं रखते। हमें अच्छी से अच्छी चीज मिले, यह हमारी कोशिश रहती है। नये-नये लोग आते रहें, यह भी हम चाहते हैं। जहां तक मुमकिन हो जाता है, जहां तक हमारा वश चलता है, हम नयों को शामिल भी करते हैं। हम लोग तो नये म्यूजिशियनों, नये फनकारों के साथ हैं।"

"आज संगीतकारों को मिलने वाले पैसों की क्या स्थिति है? पहले तो फिल्म की छीन-झपट के लिए संगीतकार अपने रेट ही कम कर देते थे।"

समीर ने कहा, "आज हम जो काम कर रहे हैं, हमें उसकी कीमत मिल रही है। वैसे संगीतकारों की कोई तय रेट नहीं है, फिर भी हमने अपना एक मूल्य बना रखा है कि इतने से कम में काम नहीं करेंगे। हां, कई बार प्रोड्यूसर बहुत जरूरतमंद हो, उसके पास पैसे न हों तो हम बहुत मामूली पैसों में भी काम कर देते हैं। फिल्मों की छीन-झपट आज भी है, पर पैसे बढ़ाने की बात तो हम तभी करेंगे, जब हमारा म्यूजिक प्रोड्यूसर को उसी अनुपात में बढ़ी हुई आमदनी दिलायेगा।"

"क्या म्यूजिक कंपनियों से भी आपके काम का संबंध है?"

"हमारा सिर्फ प्रोड्यूसर से लेना-देना होता है। म्यूजिक कंपनियां एक अच्छा काम यह कर रही हैं, कि वे अपने अपने म्यूजिक को बड़े तरीके से प्रोजेक्ट, प्रोमोट कर रही है। उन्हें इस बात से कोई मतलब नहीं होता कि संगीतकार कौन है वे तो बस अच्छा म्यूजिक चुनते हैं और उसे ही आगे बढ़ाते हैं।"



"यहां तक का सफर तय करके, सफलता हासिल करने का क्रेडिट आप किसे देंगे?"

"ऊपर वाले को, दोस्तों को, अपनी फैमिली को और अपने चाहने वालों को। हम तहेदिल से अपने प्रशंसकों-श्रोताओं का शुक्रिया अदा करते हैं जिनके प्यार और जिनकी दुआओं ने हमें यह दिन दिखलाया है।"

—सुमन सरीन

अजय देवगन : लम्बी रेस का घोड़ा



'दिव्य शक्ति' में अजय देवगन व रवीना टंडन

एक फिल्मी सर्वेक्षण के मुताबिक नये नायकों की दौड़ में फिलहाल अजय देवगन सबसे आगे दौड़ रहे हैं। कुल जमा एक फिल्म ('फूल और कांटे') की सफलता के बल पर दो दर्जन से अधिक फिल्में पा लेना कोई मामूली बात नहीं है। 'फूल और कांटे' के निर्माता दिनेश पटेल, जिनकी दूसरी फिल्म 'दिव्य शक्ति' में अजय फिर एक धमाकेदार भूमिका में अवतरित हो रहे हैं, का कहना है, "नये नायकों में अजय ही एकमात्र ऐसे अपवाद हैं, जिनका रोमांटिक और एक्शन दोनों ही तरह की फिल्मों में अच्छा उपयोग संभव है।" अपनी सफलता और 'डिमान्ड' के चलते अजय ने अपना पारिश्रमिक भी काफी बढ़ा दिया है। इस विषय में अजय कुछ यूं तर्क देते हैं—"यदि कोई निर्माता मुझे बड़ी रकम 'ऑफर' करता है, तो मैं घर आयी लक्ष्मी को भला कैसे ठुकरा सकता हूं। जहां तक मेरा सवाल है, मैंने मन-ही-मन अपना एक पारिश्रमिक तय कर रखा है। मुझसे जब कोई मेरा पारिश्रमिक पूछता है, तो मैं वही रकम बतला देता हूं।" अजय के मुताबिक, उन्हें हमेशा इस मामले में आश्चर्य का ही

एक ही फिल्म की सफलता के बाद अजय देवगन के पास फिल्मों का अम्बार लग गया है। अब आगे चाहे जो भी हो, फिलहाल तो निर्माता उन्हें लंबी रेस का घोड़ा मान रहे है



अजय देवगन व प्रतिमा सिन्हा 'दिल है बेताब' में

सामना करना पड़ा है, क्योंकि अधिकांश निर्माता उनका रेट पूछने की बजाय उनकी सोच से कहीं बहुत ज्यादा उनकी कीमत आंकते हैं और खुद ही 'ऑफर' भी करते हैं।

अनायास मिले अपने इस स्टारडम का लाभ उठाकर अपनी आर्थिक स्थिति को सुदृढ़ करने के पीछे अजय के पास कई वजहें हैं। अजय उन चंद नये उभरते कलाकारों में से एक हैं, जिन्हें पैसे की अहमियत का पता है। उनके पिता फाइट मास्टर वीरू देवगन को कभी घोर आर्थिक संकट का सामना करना पड़ा था। पापा की जिंदगी की कई घटनाएं आज भी अजय के दिल को चुभती हैं। उनके पिताजी दरअसल हीरो बनने का ख्वाब लेकर बंबइया फिल्म इंडस्ट्री में आये थे। संघर्ष के दौर में कभी-कभी तो गुजारा चलाने के लिए उन्हें लोगों की कारें तक साफ करनी पड़ीं, परन्तु हिम्मत और धैर्य का दामन उन्होंने कभी नहीं छोड़ा। पिता के इस गुण को अजय ने हमेशा के लिए गांठ बांध कर रखा है। वे कहते हैं, "पापा ने ऐक्शन-फाइटिंग व स्टंट के क्षेत्र में यों ही कदम नहीं रखा था। जब उन्हें पक्का यकीन हो गया कि चॉकलेटी हीरो लोगों की दुनिया में उन जैसी शख्सियत की दाल बिलकुल नहीं गलेगी, तभी उन्होंने अपने कैरियर की दिशा बदली थी। इस तरह वे हीरो से फाइट कंपोजर बन गये थे।" अपने पापा की इस संघर्ष-यात्रा का गर्व से जिक्र करते हुए अजय बताते हैं, "पापा का यह निर्णय उनके लिए ही नहीं, हमारे लिए भी लाभदायक सिद्ध हुआ। उनकी गाड़ी अच्छी चल निकली। जो आदमी दूसरों की गाड़ी साफ किया करता था, उसी ने बाद में तीन गाड़ियां, शानदार फ्लैट सब कुछ अपने दमखम से खरीदा। सच, पापा ग्रेट हैं!"

शुरू से ही वीरू देवगन चाहते थे कि अपनी जिंदगी में वे जो कुछ नहीं कर पाये, उसे उनका बेटा अजय करे। यानी, बेटा एक बड़ा अभिनेता बने। इसकी तैयारी उन्होंने शुरू से ही अजय से करवानी शुरू कर दी थी। उर्दू भाषा की अच्छी जानकारी देने, तैराकी, घुड़सवारी सिखाने के अलावा शरीर को फिट रखने के गुर भी उन्होंने अजय को सिखाये। यही नहीं, रोशन तनेजा से उसे ऐक्टिंग का प्रशिक्षण भी दिलाया। अच्छा फाइट मास्टर होने की वजह से उन्होंने फाइटिंग की भी अच्छी तालीम अजय को दी। इतना सब कुछ करने के बाद जब वे अजय को बतौर हीरो लेकर फिल्म लांच करने की बात सोच ही रहे थे, कि अचानक निर्माता दिनेश पटेल ने उनसे अजय को मांग लिया। दिनेश पटेल वीरू देवगन के पुराने परिचितों में से हैं। इस तरह से उनकी फिल्म 'फूल और कांटे' में अजय आये। इस फिल्म में बेटे के लिए वीरू देवगन ने कुछ खास फाइटिंग दृश्यों का संयोजन किया था, जो फिल्म की सफलता का एक प्रमुख कारण बना। खुद अजय भी इस बात को कुबूल करते हैं, "यह फिल्म टोटल टीम वर्क का एक अच्छा उदाहरण है। गानों के अलावा इसके 'फाइट सीक्वेंसेज' का अपना एक अलग 'चार्म' है, जो बार-बार दर्शकों को यह फिल्म देखने के लिए बाध्य करता है।"


'कानून' में अजय देवगन व उर्मिला

पहली नजर में अजय को देखने से उनमें हीरो वाली कोई बात आसानी से नजर नहीं आती। फिर भी उनमें गजब का आत्मविश्वास है। वे कहते हैं, "मुझमें अन्य नायकों की तुलना में अधिक मेहनत करने का माद्दा और ईमानदारी से अपने काम को अंजाम तक पहुंचाने की क्षमता है। यही वजह है कि मैं अपने आपको अन्य नायकों से अलग खड़ा पाता हूं।"

बहरहाल, अजय कुछ भी कहें, लेकिन लोगों का मानना है कि ऐक्शन विहीन प्रेम कहानी वाली फिल्मों में वे एकदम फिट नहीं बैठेंगे। शायद अजय को भी इस बात का एहसास है, इसलिए वे चुन-चुन कर ऐसी फिल्में कर रहे हैं, जिसमें रोमांस के साथ-साथ मारधाड़, ऐक्शन की भी भरपूर गुंजाइश हो। निर्माता सलीम की 'जिगर' (हाल ही में प्रदर्शित) दिनेश पटेल की 'दिव्य शक्ति', निर्माता-निर्देशक नाजिर हेरकर की 'मासूमा', मुकेश दुग्गल की 'प्लेटफार्म', सुषमा शिरोमणि की 'कानून', निर्माता द्वय समीर हिंगोरा व हनीफ काडावाला की 'सिगर', के०सी० बोकाड़िया की 'दिल है बेताब' तथा महेश भट्ट की 'गिरवी' और 'काला पानी' आदि उनकी ऐसी ही फिल्में हैं, जिनमें अजय का ऐक्शन वाला अंदाज और भी परिपक्व रूप में नजर आयेगा। अजय भी इन्हें अपनी महत्वपूर्ण फिल्में मानते हैं।

यह एक चौंकानेवाला तथ्य है कि जिस एकमात्र फिल्म 'फूल और कांटे' की सफलता के सहारे अजय बुलंदी पर हैं, उसी फिल्म की नायिका मधु (हेमा मालिनी की ममेरी बहन) आज हाशिये पर खड़ी है। वह इन दिनों अजय के साथ किसी भी फिल्म में काम नहीं कर रही। अजय इस बारे में कहते हैं, "नायिकाओं के चयन में शुरू से ही मेरी कोई रुचि नहीं रही। यदि कोई निर्माता मुझे

और मधु को एकसाथ लेकर कोई फिल्म नहीं बनाना चाहता, तो इसमें भला मेरा क्या दोष ? मैं इस संबंध में कुछ कर भी तो नहीं सकता। वैसे भी ऐसे मामलों में दखलअंदाजी करना मुझे पसंद नहीं।''

जहां तक नायिकाओं का सवाल है शुरू-शुरू में कुछ चर्चित नायिकाएं व्यस्तता का बहाना 'बनाकर अजय के साथ काम करने से इंकार कर देती थीं, परंतु आज बात बदल गयी है। वही नायिकाएं अब अजय के साथ काम करने के लिए मरी जा रही हैं। अजय इस संबंध में जुबान नहीं खोलना चाहते। वे कहते हैं, ''इस इंडस्ट्री का दस्तूर है कि सिर्फ सफलता का दामन थामो। ऐसे में कैसा गिला-शिकवा और किससे ?'' वैसे अपनी इस सफलता को अपनी बुलंद किस्मत का नतीजा मानने में भी अजय को कोई संकोच नहीं होता। ''मुझे इस बात का अच्छी तरह से एहसास है कि सिर्फ परिश्रम, निष्ठा या अभिनय-क्षमता के बल पर ही ऐसी सफलता या स्टारडम नहीं मिल जाया करता। इसके लिए किस्मत का बुलंद होना भी बहुत जरूरी है। फिर, ईश्वर तो है ही। मैं इसके लिए रोज उनसे प्रार्थना करता हूं,'' वे बताते हैं।

अजय देवगन और रवीना टंडन के रोमांस के किस्से इन दिनों चर्चा का नया केन्द्र बिंदु हैं। रवीना जब स्कूल में पढ़ती थी, तभी से अजय के साथ उसकी दोस्ती है। वैसे दोनों परिवारों की दोस्ती भी बहुत पुरानी है। अजय की बहन नीलम रवीना की खास सहेली है। अजय रवीना के साथ अपने संबंधों को महज दोस्ती तक सीमित बताते हैं। इसे रोमांस की संज्ञा देना उन्हें सख्त नापसंद है—''रोमांस के लिए समय चाहिए और फिलहाल समय मेरे पास नहीं है। दिन-रात शूटिंग के बाद जब कई-कई दिन तक मैं घरवालों के साथ ही मिल-बैठ नहीं पाता, तो भला रोमांस के लिए समय कहां से निकालूंगा।''

अजय के भविष्य व कैरियर के



'जिगर' में करिश्मा कपूर व अजय देवगन



'मासूमा' में अजय देवगन

बारे में दावे के साथ कोई घोषणा करना फिलहाल तब तक संभव नहीं जब तक कि उनकी सात-आठ फिल्में प्रदर्शित न हो जायें। क्योंकि फिल्म इंडस्ट्री में अचानक आसमान पर चढ़ जाना और फिर एक झटके में जमीन पर चारों खाने चित्त नजर आना बड़ी मामूली बात है। अजय खुद इस बात को समझते हैं, इसीलिए यहां विफलता मिलने की स्थिति में वे क्या करेंगे इसके कई विकल्प भी उन्होंने खोज रखे हैं। वे कहते हैं, ''मेरी उम्र ज्यादा नहीं है। यदि बतौर अभिनेता मुझे ढंग से नहीं स्वीकारा गया तो मैं निर्देशन के क्षेत्र में जोर आजमाइश करूंगा। वीडियो फिल्मों के निर्माण का मेरे पास पर्याप्त अनुभव है। और इनमें से कहीं भी बात नहीं बनती है, तो पापा की तरह फाइट कंपोजर तो बन ही सकता हूं।''

अब आगे चाहे जो भी हो, फिलहाल तो फिल्म निर्माता उन्हें लंबी रेस का घोड़ा मान ही रहे हैं।

—सी० अमृत

(पृष्ठ ७२ का शेष)

ज्योति बहन। बंगलौर में साड़ियों की खरीद के लिए गयी थीं, तब एक्सीडेंट हो जाने से उनके दाहिने हाथ में फ्रैक्चर हो गया, जिसके कारण अब उनके हाथ से काम बराबर नहीं होता।"

मैंने पूछा, "क्या आप भी कढ़ाई का काम करती हैं?"

"हां", सिर हिलाते हुए उसने कहा, "पहले मैं बाहर काम करती थी, मगर होल सेल की दूकान पर काम करने पर भी मुझे मजूरी कम मिलती थी। बा साहब का मेरा काम पसंद आया और वे मुझे यहां ले आईं। हमारे यहां पोल में (विशेष प्रकार की गलियों में रहने वाले लोग अधिकतर अपने निवासस्थान को पोल कहते हैं) काम जल्दी खत्म हो जाने पर १० से ५ बजे के बीच अधिकतर महिलाएं खाली होती हैं और इकट्ठी बैठ कसीदाकारी का काम करती हैं। ज्योति बहन बहुत ही अच्छी हैं, हमें अपने बच्चों की तरह रखती हैं, हमारे दुख-सुख की साथी हैं वे। हमारी कढ़ाई की मजूरी भी ठीक देती हैं। बीमारी के समय भी हमारा पूरा ख्याल रखती हैं। इसीलिए तमाम बहनें इन्हें बहुत प्यार व सम्मान देती हैं। यहां हमें केवल कारीगर ही नहीं समझा जाता। यहां बहुत ही उमदा क्वालिटी का काम होता है। कभी-कभी जब सेल लगनी होती है या तत्काल काम देना पड़ता है तो रात भर बैठकर हम काम पूरा करते हैं। अधिकतर महिलाएं अपने-अपने घर में बैठकर ही काम किया करती हैं, इस तरह उनके घर की देखभाल भी होती है और काम भी होता है व महिलाएं कमाई भी ज्यादा कर लेती हैं। हर दो दिन में बा साहब खुद चेकिंग के लिए आती हैं कि काम किस प्रकार हो रहा है, साड़ियां साफ-सुथरी जगह रखी हैं या नहीं। एक-एक तैयार साड़ी की कीमत ६०० से १५०० और २००० तक की होती है। इन साड़ियों पर हमें ज्योति बहन द्वारा छापकर दिये डिजाइन तैयार करने होते हैं। अतः जरा भी साड़ी गंदी हुई तो साड़ी की कीमत घट जायेगी। अतः बहुत ही अच्छी तरह हमें देखभाल करनी पड़ती है।"

ज्योति आचार्य ने पूछने पर बताया, "अपने पिता और पति, दोनों से ही मैंने आर्थिक सहयोग कभी नहीं लिया जबकि वे चाहते थे कुछ मदद करना। मेरे पिताजी एवं हमारे रिश्ते के लोग कभी-कभी कहा भी करते हैं, लेकिन मैं यही कहती हूं कि 'पिता के १०० रुपये की अपेक्षा पति के १० रुपये ज्यादा कीमती हैं' और पति का मॉरल सपोर्ट मेरे लिए बहुत बड़ा बल है। मेरा बेटा आज बंगलौर में इंजीनियरिंग पढ़ रहा है, मगर जब भी मेरी साड़ियों का प्रदर्शन लगने वाला होता है, वो निश्चित रूप से हाजिर होता है। यदि किसी कारणवश वो आ नहीं पाता तो टेलीफोन पर मुझे विश करता है।"

भारत के विभिन्न शहरों में ज्योति की साड़ियों की प्रदर्शनी लग चुकी है। १९८९ में उनकी साड़ियों की पहली प्रदर्शनी सूरत शहर में लगी, जिसमें ४० प्रतिशत साड़ियों की बिक्री देखते-देखते हो गयी। बंबई में लोखंडवाला कॉम्पलेक्स में तीन दिन की प्रदर्शनी लगायी गयी, मगर डेढ़ दिन में ही संपूर्ण साड़ियां बिक गयीं। ऐसा ही नागपुर और बंगलौर में हुआ। बंबई में फिल्म अभिनेत्री रेखा उनकी प्रदर्शनी में आईं और २५ हजार रुपये की साड़ियां खरीद कर ले गयीं।

बंगलौर में एक्सीडेंट के बाद तीन महीने उन्हें अस्पताल में रहना पड़ा, तो उनके मन में विचार आया कि इतनी-सी ही परेशानी में मैं इतना परेशान हूं तो जो लोग आजीवन अपंग होते हैं, उन्हें क्या महसूस होता होगा? और उन्होंने तय किया कि उनके लिए भी उन्हें अवश्य ही कुछ करना चाहिए। अब उनके ४० कारीगरों में ६ अपंग बहनें भी हैं तथा साड़ियों को प्रेस करने का पूरा काम उन्हें ही दिया जाता है।

विभिन्न क्षेत्रों में लगाई गई प्रदर्शनी के बारे में उन्होंने कहा, "अहमदाबाद की महिलाएं अधिकतर प्रदर्शनी देखने आती हैं, मगर खरीदते समय दस बार विचार करती हैं। जबकि अन्य स्थानों पर कलात्मकता के पैसे दिये जाते हैं। पसंद आ जाने पर दाम की परवाह नहीं करते हैं लोग। गुजरात की कच्छी कढ़ाई और कांच वर्क तथा पैचवर्क की लोग बहुत प्रशंसा करते हैं।"

एक सिल्क की साड़ी को दिखाते हुए उन्होंने कहा, "ये साड़ी मैंने १७०० रु० में खरीदी, कढ़ाई के बाद इसकी कीमत २५०० रु० से ३००० रु० तक हो जायेगी। मेरे पास ३००० रु० से लेकर ६००० रु० तक की साड़ियां हैं। जब वे मेरे यहां से शो-रूम में जाती हैं तो उनकी कीमत और बढ़ जाती है। बात यह है कि शापिंग सेंटर अपने महंगे शो-रूमों का खर्चा कहां से वसूल करेंगे? अतः महिलाएं मेरे यहां अधिक आती हैं। मैं अपने मन से डिजाइन बनाती हूं व हमारे डिजाइन सिर्फ हमारे हैं, और कहीं नहीं मिलते और कलर कम्बीनेशन भी सबसे अलग होते हैं, जो ग्राहक को देखते ही भा जाते हैं। कई बार तो शादी की साड़ियों के बडे-बड़े आर्डर भी सीधे हमारे यहां आ जाते हैं।"

फिर रुककर उन्होंने कहा, "स्त्री चाहे तो सब कुछ कर सकती है। अगर विवाह के बाद उसे कुछ करना है तो पति के परिवारवालों का दिल जीतना होगा और उसे यह भूल जाना चाहिए कि उसके मायके में तो शाही ठाट-बाट था। लड़की के माता-पिता को भी लड़की के घर में बार-बार झांकना और इंटरफीयर नहीं करना चाहिए। अगर ऐसा हो तो लड़की को खुद अपने माता-पिता और परिवार वालों को रोक देना चाहिए। थोड़े-से लालच के लिए या मिलनेवाली वस्तुओं के मोह को छोड़ अपने परिवार को मद्देनजर रखना चाहिए।"

—डा० अंजना संधीर

इमली: स्वाद व गुण में विशिष्ट

इमली का वृक्ष भारतवर्ष में समशीतोष्ण प्रदेशों में बहुत अधिक पाया जाता है।

इसके वृक्ष अंकुरित होने के लगभग १५ वर्ष बाद फल देने लगते हैं। इन वृक्षों की ऊंचाई २४ मीटर तक होती है। यह वृक्ष बहुत धीमी गति से बढ़ता है। वर्षा तथा शरद ऋतु में छोटी-छोटी, पतली-पतली शाखाओं के अग्रभाग पर असंख्य सफेद पीले तथा लाल छींटेदार छोटे-छोटे फूल लगते हैं। इस वृक्ष का अम्लीय स्वभाव होता है। इसके पत्ते, टहनी, फल सभी खट्टे होते हैं और अपने इस अम्लीय-गुण के कारण इसके आसपास कोई अन्य पौधा पनपने नहीं पाता है। यह सर्वदा हरे रहने वाले वृक्ष होते हैं क्योंकि इनमें पत्तियों का झड़ना और लगना साथ-साथ होता है।

अलग-अलग वृक्षों के फलों में शक्कर और अम्ल की मात्रा में अंतर पाया जाता है।

इमली का वृक्ष हमारे लिए बहुत ही उपयोगी है। इसकी पत्तियों का पुलटिस, सूजन और जले हुए स्थान पर लगाने से फायदा होता है। इसके फूल नेत्रश्लेषा आदि प्रदाहक बीमारियों में लाभकारी होते हैं। इसके फूलों से लाल रंग तैयार किया जाता है, जो विरंजन के काम आता है।

इसके फलों को चटनी, शरबत व औषधि बनाने के काम में लाया जाता है। इसके बीजों का अनेक दवाइयों में उपयोग होता है।

मनोरमा बूटी मिक्सी व्यंजन प्रतियोगिता-११ का परिणाम

विषय : कलेजी के व्यंजन

नारियल मसाला कलेजी बेक्ड

प्रथम पुरस्कार :

बूटी मिक्सी एवं चटनी जार

सामग्री : १/२ किलो कलेजी, एक पाव आलू, ४ कली लहसुन, १ बड़ा तेजपत्ता, २ हरी मिर्च, १ इंच अदरक का टुकड़ा, ४ छोटी इलायची, २ बड़ी इलायची, ३ प्याला नारियल का दूध, १ चाय का चम्मच नमक, ५० ग्राम कद्दूकस किया हुआ पनीर, २५ ग्राम ब्रेडक्रम्ब्स, १५० ग्राम घी, २ बड़े चम्मच सोया सॉस या सिरका।

१-नारियल का दूध निकालने के लिए—एक बड़े, हरे-ताजे नारियल का काला छिलका खुरचकर निकाल दें। नारियल को कद्दूकस करें या मिक्सी में पीस लें। पिसे गूदे में हलके गर्म पानी का छींटा देकर साफ पतले कपड़े में दबा कर निचोड़ लें। दूसरी बार और थोड़ा गर्म पानी डालकर गूदे को मलें और फिर निचोड़ लें। तीसरी बार भी गर्म पानी डाल कर गूदे को मलें व निचोड़ लें। इस प्रकार दो प्याला गाढ़ा और एक प्याला पतला दूध निकल आयेगा।

२-पीसने के लिए मसाला—२ बड़े चम्मच धनिया पाउडर (२० से २५ ग्राम), १ बड़ा चम्मच लाल मिर्च पाउडर (१५ से २० ग्राम), १ चाय का चम्मच हलदी पाउडर, १ चाय का चम्मच जीरा, २ कली लहसुन, १ बड़ा प्याज (२५ ग्राम), ५ बादाम भिगोकर छीले हुए, १ बड़ा चम्मच, खसखस १० ग्राम।

इस मसाले को खूब महीन पीस लें। ज्यादा अच्छे स्वाद व महक के लिए पाउडर धनिया व पाउडर मिर्च के बजाय साबुत धनिया व साबुत लाल मिर्च को शेष मसाले के साथ महीन पीसें। जितना महीन मसाला पिसेगा, स्वाद और महक उतना ही अच्छा होगा।

विधि : कलेजी के टुकड़े कर लें। दो कली लहसुन पीस कर एक लीटर पानी में घोल दें और इसमें कलेजी को आधा घण्टे तक भिगो दें, ताकि उसकी बास चली जाए। बाद में यह पानी फेंक दें और कलेजी के टुकड़े सादा पानी से अच्छी तरह धो लें। इन टुकड़ों को नारियल के तीनों प्याले दूध में धीमी आंच पर दूध सूख जाने तक पकाएं। पकाने के लिए आंच पर रखते समय इसमें दो कली लहसुन, एक इंच अदरक के बारीक टुकड़े, चार छोटी इलायची और दो बड़ी इलायची साबुत डाल दें। दूध सूख जाने तक कलेजी के टुकड़े थोड़े नरम पड़ जाएंगे। ध्यान रखें कि दूध जलने की सीमा तक न सूखे, थोड़ा गीला रहते ही उतार लें। कलेजी को आंच पर से उतारकर इसमें से तेजपत्ता और छोटी बड़ी इलायची निकाल डालें। अदरक, हरी मिर्च के टुकड़े और दोनों कली लहसुन उसी में रहने दें।

जब तक कलेजी पके, तब तक आलुओं को छीलकर मध्यम आकार के टुकड़े कर लें।

१५० ग्राम घी कड़ाही में डालें। घी गर्म होने पर इसमें पहले आलू के टुकड़े लाल होने पर तलकर निकाल लें। आंच धीमी रखें।

बचे हुए घी में महीन पिसा हुआ मसाला डालकर भूनें। आधा चाय का चम्मच नमक डाल दें। जब मसाला घी छोड़ने लगे तो उसमें कलेजी व आलू के टुकड़े डालकर अच्छी तरह मिला दें ताकि मसाला टुकड़ों पर भली प्रकार लिपट जाए। अब आंच से नीचे उतार लें। इसमें दो बड़े चम्मच सोया सॉस या सिरका मिला दें।

एक बेकिंग डिश में मसाला—लिपटे कलेजी व आलू के टुकड़े फैला कर जमा दें। ऊपर से कद्दूकस किया हुआ पनीर फैला दें। पनीर के ऊपर ब्रेड क्रम्ब्स फैला दें। बेकिंग डिश को पहले से गर्म किए गये ओवन में १५० सेंटीग्रेड तापमान पर आधा घण्टा तक बेक करें।

डिश को बाहर निकाल कर तली प्याज व हरी धनिया से सजावट करके परोसें।

आलू के साथ हरी मटर के एक प्याला दाने भी बेक करते समय मिलाए जा सकते हैं। मिर्च व नमक का अनुपात स्वादानुसार कम ज्यादा किया जा सकता है। गरम मसाला पसंद हो तो बेक करते समय एक चम्मच मिला दें।

—डा० कृष्णा मिश्र
केथवाली गली, हरी निर्मल टाकीज के पीछे, नई सड़क, ग्वालियर-म०प्र०

हरा-भरा लीवर एग कोरमा

द्वितीय पुरस्कार :

टुल्लू फ्रेश एयर फैन २३० एम०एम०

सामग्री : ५०० ग्राम कलेजी (लीवर) बकरे की, १०० ग्राम पालक की पत्तियां, १०० ग्राम मेथी की पत्तियां, १०० ग्राम बथुआ, १५ कली लहसुन, २ इंच अदरक का टुकड़ा, १५० ग्राम प्याज, १ चम्मच मिर्च पाउडर, १ चम्मच धनिया पाउडर, १/२ छोटा चम्मच हलदी पाउडर, नमक स्वादानुसार, गरम मसाला खड़ा आवश्यकतानुसार, ८ बादाम, १२ काजू, मखाने घी में तले हुए आधी कटोरी, २०० ग्राम घी, हरी धनिया, ४ हरी मिर्च, ५० ग्राम दही, दो उबले अण्डे।

विधि : कलेजी के टुकड़ों को धोकर रख लें, कड़ाही में घी गरम होने पर उसमें प्याज को बारीक काटकर सुनहरा होने तक तलें। भुनी प्याज में कलेजी के टुकडों को डालकर दो-तीन मिनट तक तलें। लहसुन और अदरक का पेस्ट बनाकर तली हुई कलेजी में डालें। साथ ही सभी पिसे मसाले व नमक भी डाल दें और अच्छी तरह चलायें। पालक, बथुआ, मेथी की पत्तियां बारीक काटकर पकते हुए मिश्रण में डालकर १५ मिनट तक भूनें। दही डालकर ५ मिनट और चलाएं। बादाम, काजू व तले मखाने डालकर ढक्कन लगा

दें व गैस बंद कर दें। अण्डों को उबाल कर उनके दो-दो भाग कर लें। अण्डों से बने मिश्रण को सजा दें और हरी धनिया व हरी मिर्च भी ऊपर से डाल कर पेश करें।

—कु० गुल अफरोज,
द्वारा डॉ० एम०ए० खान,
४३, मदार गेट, उज्जैन-म०प्र०

कलेजी की कैनोपीज

तृतीय पुरस्कार :

सिन्नी टेबुल फैन २०० एम०एम०

सामग्री: डबलरोटी के आठ-दस स्लाइस, कलेजी २०० ग्राम, (बड़े-बड़े टुकड़ों में कटा हुआ), उबले हुए अण्डे २, प्याज एक पिसी हुई, अदरक पिसी हुई एक चम्मच, लहसुन पिसा हुआ एक चम्मच, हलदी १/४ चम्मच, मिर्च पिसी १/२ चम्मच, धनिया पिसी हुई एक चम्मच, नमक स्वाद से, पिसा गरम मसाला १ चम्मच, तेल २ बड़े चम्मच, टमाटर सॉस दो बड़े चम्मच, गार्लिक बटर ५० ग्राम, गार्लिक बटर के लिए ५ कलियां लहसुन की पिसी हुई, दरदरी पिसी काली मिर्च, नमक आवश्यकता के अनुसार, उबले हुए मटर के दाने आधी कटोरी (ऐच्छिक), आलू के वेफर्स (बाजार से ले लीजिए), मूंगफली दाने का चूरा (भूनकर छिलका उतार लीजिए, फिर चार बड़े चम्मच दरदरा चूरा बना लीजिए), कतरी हुई बंद गोभी एक कप, टूथपिक्स।

गार्लिक बटर बनाने के लिए: पिसी हुई पांच कलियां लहसुन की पचास ग्राम मक्खन में खूब अच्छी तरह से फेंटकर मिलाइये। साथ में दरदरी काली मिर्च व हलका नमक मिलाकर फ्रिज में रख दीजिए।

विधि: कड़ाही में एक बड़ा चम्मच तेल डालकर गरम कीजिए और उसमें प्याज, लहसुन, अदरक डालकर भूरी रंगत आने तक भूनिए। हलदी, पिसी मिर्च, पिसी धनिया और अंदाज से नमक डालिए और पानी का छींटा दे-देकर भूनिये। जब मसाला भुन जाए और तेल अलग-अलग नजर आने लगे तब कलेजी के टुकड़े और टमाटर सॉस डालिए। बिना ढके हुए और बराबर चलाते हुए कलेजी को सूखा भून लीजिए। भुनते-भुनते ही कलेजी गल जायेगी। जब मसाला हर टुकड़े पर लिपट जाए, तब आंच से उतारकर ठण्डा कर लीजिए।

ब्रेड के हर टुकड़े को गोल कटोरी से काट लीजिए। अब हर टुकड़े पर गार्लिक बटर लगाइये और थोड़ा मूंगफली का चूरा छिड़किए। एक बार फिर छुरी से मक्खन के साथ मूंगफली का चूरा मिक्स कर दीजिए।

अण्डे छीलकर सफेद भाग को अलग करके छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लीजिए। पीले भाग का चूरा कर लीजिए।

ब्रेड के एक गोल टुकड़े पर बंदगोभी के तीन-चार लच्छे रखकर ऊपर एक कलेजी का टुकड़ा रखिए, उसके साथ साइड में अण्डे के सफेद टुकड़े रखिए। कलेजी के टुकड़े पर एक मटर का दाना रखकर टूथपिक से दबा दीजिए। सबसे बाद में आधा चम्मच टमाटर सॉस या हरी चटनी टपका दीजिए। इस प्रकार से सारी कैनोपीज तैयार कर लीजिए।

एक बड़ी अण्डाकार प्लेट में बंदगोभी के लच्छे, मूंगफली का चूरा व बचे हुए मटर के दाने, नमक, काली मिर्च मिलाकर फैला दीजिए। इस पर सारी कैनोपीज सजा दीजिए। साथ में पेपर नैपकिन भी रखिए, जिससे कि खानेवाले एक कैनोपीज उठाकर पेपर नैपकिन पर रखकर धीरे-धीरे स्वाद से तीन-चार ग्रास में आनंद लेकर खा सकें। यह आपकी किसी भी समय पेश करने वाली अत्यंत स्वादिष्ट व सुंदर लगने वाली डिश है।

—श्रीमती विजय दामिनी,
१६/१३७७, इन्द्रानगर एक्सटेंशन,
लखनऊ-उ०प्र०

शहंशाही कीमा-कलेजी

प्रथम सांत्वना पुरस्कार

सामग्री: ५०० ग्राम कलेजी, २५० ग्राम बारीक कूटा हुआ कीमा, २०० ग्राम पनीर, २ बड़े प्याज, २ टमाटर, ३ हरी मिर्च, २ इंच अदरक का टुकड़ा, ५ कली लहसुन, २ इंच गरी का टुकड़ा, १/२ चाय का चम्मच हलदी पिसी, १/२ चाय का चम्मच काश्मीरी मिर्च, १/२ चाय का चम्मच गरम मसाला, एक छोटा चम्मच खसखस, ५० ग्राम काजू, ५० ग्राम किशमिश, ५० ग्राम तेल, नमक स्वादानुसार, हरी धनिया सजाने के लिए।

विधि: कलेजी मध्यम आकार के काट कर धो लें। कड़ाही में थोड़ा तेल गरम करके हलका भून कर अलग कर लें। प्याज, अदरक, लहसुन, मिर्च, खसखस, गरी का टुकड़ा बारीक पीस लें। कड़ाही में और तेल डालकर सुनहरा होने तक भूनें। इसमें कटे टमाटर डालें। जब मिश्रण घी छोड़ने लगे, तब इसमें कीमा डालकर हलका सुनहरा होने तक भूनें। पनीर को सिल या मिक्सी में पीस लें। जब कीमा अच्छी तरह भुन जाए तब आंच धीमी करके इसमें पिसा पनीर डालकर अच्छी तरह मिला दें। तब ग्रेवी बनाने के लिए एक गिलास पानी डालें (ग्रेवी अधिक पतली या गाढ़ी न हो), फिर काश्मीरी मिर्च और नमक स्वादानुसार डालकर तेज आंच पर १-२ उबाल आने दें। इसमें भुनी कलेजी को डालकर ३-४ उबाल आने के बाद उतारने से पहले पिसा गरम मसाला डाल दें, फिर उतारने के बाद पतले कटे हुए काजू एवं किशमिश को हलका तलकर डाल दें, फिर मिश्रण को मिला कर, ऊपर से हरी धनिया बुरक कर कुछ देर ढक दें। फिर चावल के साथ गरमागरम सर्व करें।

—सुश्री सुमित्रा कुदादा,
आर जेड/ बी ८१,
राज नगर पालम कालोनी भाग—१
नई दिल्ली—११००४५.

कलेजी का चाट-मसालेदार कलेजी

द्वितीय सांत्वना पुरस्कार

सामग्री: कलेजी २५० ग्राम, एक बड़ा आलू उबला हुआ, मशरूम या पनीर १०० ग्राम (मौसम के अनुसार दोनों भी ५०-५० ग्राम डाल सकती हैं), एक बड़ा सख्त टमाटर, प्याज २ शिमला मिर्च एक, लहसुन ४ कलियां, अदरक पिसी हुई एक बड़ा चम्मच, पिसी लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार, हलदी १/४ चम्मच, दूध एक बड़ा चम्मच, गर्म मसाला एक छोटा चम्मच, चाट मसाला, नीबू, बंदगोभी या सलाद के पत्ते, तेल ४ बड़े चम्मच, टमाटर सॉस २ बड़े चम्मच।

विधि: कलेजी के टुकड़ों में हलदी व दूध लगा कर एक घण्टा रख दीजिए। धोकर छलनी में रखिए।

प्याज छीलकर एक प्याज को मोटे-मोटे चौकोर टुकड़ों में काटिए, एक को घियाकस में कस लीजिए।

आलू को छीलकर छोटे चौकोर टुकडों में काट लीजिए और सुनहरे रंग का तलकर रख लीजिए।

पनीर के भी चौकोर टुकड़े काटकर तल लीजिए। मशरूम को दो टुकड़ों में काट लीजिए।

कड़ाही में एक बड़ा चम्मच तेल डालकर गर्म करिये। मशरूम के टुकड़ों को डालकर बराबर चलाते हुए तीन मिनट तक भूनिये। इतने में ही मशरूम गल जाएंगे। निकाल लीजिए।

इसी कड़ाही में एक बड़ा चम्मच तेल डालकर उसमें अदरक, लहसुन पेस्ट व कसी हुई प्याज डालकर सुनहरी रंगत आने तक भूनिये। पिसी लाल मिर्च और नमक डालिए। साथ ही कलेजी के टुकड़े और टमाटर सॉस डालकर पकाइये। बराबर चलाते हुए कलेजी को भूनिये। कलेजी पानी छोड़ती है, इसलिए आंच तेज रखिए। जब पानी सूख जाए, तब आंच से उतार कर गर्म मसाला और कटी हुई हरी धनिया डालिए।

एक बडी और गहरी प्लेट में बंदगोभी या सलाद के पत्ते बिछाइये। एक बडे बर्तन में कलेजी के टुकड़े, तले हुए आलू, पनीर के तले हुए टुकड़े, भूने हुए मशरूम-प्याज के मोटे टुकड़े मिलाकर चाट मसाला व नीबू का रस स्वाद के अनुसार डालिए। पत्ते बिछी हुई डिश में पलट दीजिए। टमाटर और शिमला मिर्च के टुकड़ों से सजावट करिये। पेश करते समय टूथपिक या छोटे कांटे साथ में रखिए। इस चाट को या मसालेदार कलेजी को ड्रिंक्स के साथ स्नैक्स के रूप में और खाने के साथ सलाद के रूप में पेश किया जा सकता है। चाहें तो एक-एक टूथपिक में हर चीज का एक-एक टुकड़ा लगाकर भी पेश कर सकती हैं। अपनी सुविधा और पसंद के अनुसार रखिए।

—कुमारी रितु प्रसाद,
द्वारा श्री राजेन्द्र प्रसाद,
१, महाराजा लाल लेन, सिविल लाइंस, दिल्ली

जाम तालों और दराजों के लिये

घर में अक्सर कोई न कोई ताला जाम हो जाता है अगर आपका कोई ताला जाम हो गया है तो इसमें ग्रेफाइट पाउडर का छिड़काव कीजिये। भूलकर भी इसमें तेल मत डालिये। तेल डालने से ताले आसानी से काम करने की बजाय बेकार हो जाते हैं, उनका सिस्टम गड़बड़ा जाता है। ताले सुचारु रूप से काम करें, इसके लिये साल में एक या दो बार ग्रेफाइट पाउडर पफ कीजिये। तालों की ओर ध्यान न देकर आप उनके साथ जोर अजमाइश करें, इससे बेहतर है समय-समय पर आप तालों की देखभाल करते रहें।

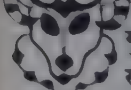
कभी-कभी दराज ऐसी चिपक जाती है कि उन्हें खोलना मुश्किल हो जाता है। इस मुश्किल को आसान करने का उपाय है रनर के नीचे की तरफ पानी में भीगा साबुन का टुकड़ा रगड़िये। इससे दराज चिपकेगी नहीं। यह आसान और अच्छा तरीका है।

अगर तली में साबुन रगड़ने से काम नहीं बन रहा है और दराज को खोलने-बंद करने की समस्या ज्यों की त्यों बनी है, तो इसके किनारों का परीक्षण कीजिये। इसके लिये दराज की सब साइडों में खड़िया रगड़िये और कुछ मिनटों तक इसे अंदर-बाहर की ओर खिसकाइए, खड़िया के निशान आपको बतला देंगे कि किस साइड में ध्यान देने की जरूरत है। जिस हिस्से की खड़िया बुरी तरह मिटी है, वहां वही गीले साबुन का प्रयोग किया जा सकता है।

खिसकाने वाले कपबोर्ड के दरवाजों के निचले किनारों पर गीले साबुन को रगड़कर ठीक किया जा सकता है। पर साबुन का प्रयोग करने से पहले आपको यह देखना होगा कि वास्तविक समस्या क्या है? कहीं खांचों में धूल; नमी तो नहीं है, अगर समस्या यह है तो वह साबुन से ठीक नहीं होगी।

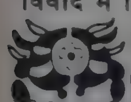
—अंशु

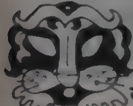
द्वितीय पाक्षिक फलादेश-नवम्बर १९९२
सूर्य राशि के अनुसार
—ज्योतिषाचार्य पं० चन्द्रदत्त शुक्ल

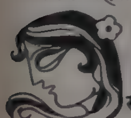

१४ अप्रैल से १३ मई (मेष): गुप्तांग-दोष दूर होंगे। आपके सम्मान की रक्षा होगी। प्रयत्न करने पर अवश्य सफलता मिलेगी। संबंधी का अभ्युदय होगा। बाधाएं आ सकती हैं तथा तकलीफ भी हो सकती है, पर विचलित न हों। खो गई वस्तु फिर मिल सकेगी।


१४ मई से १३ जून (वृष): दाम्पत्य-जीवन का तनाव दूर होगा। नीति से काम लेना होगा। नौकरी पेशेवालों के लिए समय अनुकूल रहेगा। अपनी वस्तुओं की रक्षा पर ध्यान देना होगा। कुछ ऐसी बातें होंगी जिसके प्रति आप निराश थे।


१४ जून से १५ जुलाई (मिथुन): आर्थिक स्थिति में सुधार होगा। स्वास्थ्य में सुधार होगा। विरोधी तत्व परास्त होंगे। सभी सहयोग प्रदान करेंगे। कष्टों से छुटकारा मिलेगा। आपके सभी हितों की रक्षा होगी। विवाद में विजय श्री प्राप्त होगी।

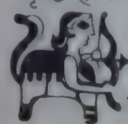

१६ जुलाई से १५ अगस्त (कर्क): तर्कसंगत कार्य करना होगा। गर्भ रक्षा करनी होगी। संतान संबंधी चिन्ता हो सकती है। कार्य-क्षेत्र में बाधा आ सकती है। उदर-विकार के कारण कष्ट मिलने की आशंका है। परीक्षार्थियों को और परिश्रम करना होगा।

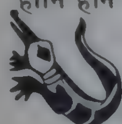

१६ अगस्त से १६ सितम्बर (सिंह): वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है। आवास या जायदाद संबंधी चिन्ता रहेगी। चित्त अकारण भी विचलित हो सकता है। मित्र-पक्ष से हर्ष होगा। समस्याओं का समाधान आपके हित में होगा।


१७ सितम्बर से १६ अक्टूबर (कन्या): किसी की आर्थिक सहायता करना निरापद न रहेगा। परिवार के सदस्यों का स्वास्थ्य प्रभावित हो सकता है। कान में शिकायत हो सकती है। कोई पड़ोसी या निकट सम्बन्धी कष्ट का कारण बन सकता है।

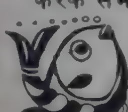

१७ अक्टूबर से १५ नवम्बर (तुला): किसी चरित्रहीन के प्रति आसक्ति होने की आशंका है। दाहिना नेत्र प्रभावित हो सकता है। गरिष्ठ भोजन के कारण कष्ट मिल सकता है। आर्थिक क्षेत्र में प्रगति होने की कम आशा है। पारिवारिक संबंध सुधरेंगे।


१६ नवम्बर से १४ दिसम्बर (वृश्चिक): अपने-पराए सभी सहयोग प्रदान करेंगे स्वास्थ्य में सुधार होगा। व्यक्तित्व और वर्चस्व का विकास होगा। धन का निवेश करना हित में होगा। आपका प्रभाव तथा पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होने की आशा है।


१५ दिसम्बर से १३ जनवरी (धनु): बायां नेत्र प्रभावित हो सकता है। अपने वस्त्रादि की सुरक्षा पर ध्यान देना होगा। शयनागार सुख न मिल सकेगा। मुकदमे में तारीख बढ़वाना हित में होगा। व्यय अधिक हो सकता है। हानि होने की आशंका है।


१४ जनवरी से ११ फरवरी (मकर): गलतफहमी से बचना होगा। नेत्र कष्ट दूर होगा। लाभ का नया साधन मिल सकता है। आय में वृद्धि होने की आशा है। उपहार हस्तगत हो सकते हैं। अवैध कार्य करना या दूसरों से करवाना हित में न होगा।


१२ फरवरी से १३ मार्च (कुंभ): जीविका का नया साधन मिल सकता है। पदोन्नति होने की संभावना है। किसी कार्य में सफलता पाने की आशा है। कोई अधिकारी बाधा डाल सकते हैं। बेरोजी वाले जीविका का साधन पा सकेंगे। मानापमान का विचार करके सभी कार्य करना हित में होगा।


१४ मार्च से १३ अप्रैल (मीन): अधर्म और अन्याय से बचकर सभी कार्य करें। परिवार में वृद्धि होगी। उत्तरदायित्वों को सफलतापूर्वक जो निर्वाह हो सकेगा। कोई शुभ बात घटेगी। यात्रा स्थगित करनी पड़ेगी।

जन्म तिथि के अनुसार वार्षिक फलादेश

१६, नवम्बर: आर्थिक चिन्ता आवर्ष रहने की आशंका है। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। दाहिना नेत्र प्रभावित हो सकता है। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। उदर-विकार दूर होगा। आपके हितों की रक्षा होगी।

१७, नवम्बर: व्यय पर नियन्त्रण रखना आवश्यक होगा। आवास और जायदाद से पूर्ववत लाभान्वित होंगे। तकनीकी शिक्षा पाने वाले सफल होंगे। दिल और उदर के विकार दूर होंगे। पद-प्रतिष्ठा की रक्षा होगी। जीविका का साधन पा सकेंगे।

१८ नवम्बर: आर्थिक मामलों में सुधार होगा। बायां नेत्र प्रभावित हो सकता है। पत्राचार से अनुकूल परिणाम निकलेंगे। स्वास्थ्य की गड़बड़ी दूर होगी। प्रयत्न से फलीभूत होंगे। सम्पत्ति की रक्षा होगी। कोई कामना पूर्ण होगी।

१९, नवम्बर: आर्थिक क्षेत्र में आशातीत प्रगति होने की सम्भावना है। अनेक प्रकार से लाभान्वित हो सकेंगे। नेत्र-विकार दूर होंगे। विरोधी परास्त होंगे।

२० नवम्बर: आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। स्वास्थ्य बिगड़ कर सुधरेगा। गलतफहमी और मतभेद के कारण चित्त अशान्त हो सकता है। आपकी लोकप्रियता में वृद्धि होगी। व्यक्तित्व और वर्चस्व में वृद्धि होगी।

२१, नवम्बर: व्ययकारक परिस्थितियों के कारण आर्थिक चिन्ता रहेगी। लोन लेने की नौबत आ सकती है। विवाद में न पड़ना आपके हित में होगा। दाम्पत्य-जीवन की कटुता और तनाव दूर होगा।

२२, नवम्बर: अपव्यय से बचना होगा। आवर्ष आर्थिक परेशानी होने का भय है। कोई योजना पूर्ण होगी। बेरोजी वाले जीविका का साधन पा सकेंगे। कष्ट दूर होंगे। अविवाहित व्यक्ति मनचाहा जीवनसाथी पा सकेंगे।

२३, नवम्बर: आर्थिक क्षेत्र में साधारण सुधार होने की आशा है। किसी कार्य में लाभ और किसी कार्य में हानि होने की आशंका है। संतान सुख और प्रसन्नता का कारण बन सकती है। बॉस के कृपापात्र बनेंगे। किसी कार्य में सफल होंगे।

२४, नवम्बर: आर्थिक स्थिति में कोई विशेष सुधार न हो सकेगा। आवास और जायदाद का सुख मिलेगा। किसी विशिष्ट स्थान की यात्रा होगी। कोई नया उत्तरदायित्व सम्भालेंगे।

२५, नवम्बर: आर्थिक स्थिति में सुधार होने की आशा है। आवास संबंधी परेशानी दूर होगी। गर्भ-रक्षा पर ध्यान देना होगा। स्वास्थ्य में गड़बड़ी हो सकती है। गुप्त और प्रकट शत्रुओं से सावधान रहें।

२६, नवम्बर: आर्थिक स्थिति सामान्य रहेगी। पारिवारिक संबंधों में सुधार होगा। लगन और आत्मविश्वास से कार्यों में सफलता मिलेगी।

२७, नवम्बर: आर्थिक दशा में सुधार होगा। कोई अभीष्ट वस्तु प्राप्त होगी। दावतों में आमंत्रित होंगे। स्वास्थ्य पर ध्यान देना समीचीन होगा। विरोधी तत्वों से सावधान रहना होगा।

२८, नवम्बर: अपव्यय पर नियन्त्रण न रखने पर आर्थिक परेशानी हो सकती है। पारस्परिक संबंध बिगड़ सकते हैं। संतान-पक्ष से हर्ष होगा। पद-प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। उदर-विकार दूर होगा।

२९, नवम्बर: व्यय अधिक होने से कुछ भी बचाना संभव न होगा। आवास संबंधी परेशानी दूर होगी। शत्रुओं से रक्षा होगी। कार्यों में सफलता मिलेगी। दुष्टों के प्रभाव से अनुचित कार्य कर सकते हैं।

३० नवम्बर: आर्थिक स्थिति पूर्ववत रहेगी। सबके सहयोग से कार्य पूर्ण हो सकेंगे। गुप्तांग-दोष, बवासीर आदि में कष्ट हो सकता है। बेरोजीवाले जीविका पा सकेंगे।

द्वितीय पाक्षिक पर्व-तिथि-त्यौहार	२०, नवम्बर, शुक्रवार	—उत्पन्ना एकादशी व्रत
	२१, नवम्बर, शनिवार	—प्रदोष व्रत
	२५, नवम्बर, बुधवार	—चन्द्र-दर्शन
	२८, नवम्बर, शनिवार	—वैनायकी गणेश चतुर्थी व्रत

शुभ अंक, रंग, रत्न, उपरत्न तथा जड़ी	१६, २३, ३० नवम्बर	—२, श्वेत, मोती, मुक्तासीप, पलाश
	१७, २४ "	—९, रक्ताभ, मूंगा, लाल हकीक, खदिर
	१८, २५ "	—५, हरित, पन्ना, फीरोजा, चिचिड़ी
	१९, २६ "	—३, पीत, पुखराज, सुनहला, पीपल
	२०, २७ "	—६, मिश्रित, हीरा, स्फटिक, गूलर
	२१, २८ "	—८, कृष्ण, नीलम, नीली, शमी
	२२, २९ "	—१, अरुणाभ, मानिक, तामड़ा, मदार

कब क्या करें?	नववस्त्राभूषण, चूड़ी धारण	—२०, २१, २२, २३, २४
	क्रय-विक्रय	—१६, २०, ३०
	साक्षात्कार	—१६, २०, २९, ३०
	गर्भाधान	—१९, २०, ३०
	विवाह	—१७, १९, २०, २२, २४, २६, २८

यात्रा	पूर्व	—१८, १९, २६, २७
	पश्चिम	—२३
	उत्तर	—×
	दक्षिण	—२०, २१, २९, ३०



बच्चों के मुद्दे को बहस का मुद्दा न बनाएं

बच्चों के मुद्दों को मनमुटाव का मुद्दा न बनाकर, अगर उनके समाधान की कोशिश की जाय तो यह आपके और आपके बच्चे दोनों के हित में होगा

दोपहर से ही घर से गायब दीपू शाम को जब लौटा तो दो दोस्तों को साथ में लाया, धड़धड़ाते हुए घर में घुसा तो देखा, पापा अपनी शर्ट प्रेस कर रहे हैं और पास बैठी मम्मी मटर छील रही हैं। कनखियों से पापा की ओर देखते हुए दीपक मम्मी के पास पहुंचा, "मम्मी मुझे पैसे दीजिए, मुझे दोस्तों के साथ वीडियो गेम खेलने जाना है। प्लीज मम्मी, जल्दी कीजिये, हमें देर हो रही है।"

"क्यों इतनी हाय-तोबा मचा रहा है, अभी दे रही हूं," कहती हुई कविता मटर की टोकरी वहीं छोड़ खड़ी हो गयी। आलमारी को खोलकर दस का एक नोट निकाला और बेटे को थमा दिया। प्रेस करते पापा कुढ़कर रह गये। क्रुद्ध नजर पत्नी पर डाल शर्ट पर वे फिर तेजी से प्रेस फेरने लगे, पैसा पाकर बेटा पल भर भी वहां नहीं रुका। दोस्तों के साथ एकदम फुर्र हो गया। बेटे के घर से निकलते ही पति महाशय पत्नी पर बरस पड़े, "तुम्हें जरूरत क्या थी उसे पैसे देने की, एक बार भी पूछा तुमने उससे, कि दोपहर से कहां गायब था। पैसा देकर उसकी आदत खूब बिगाड़ लो। कान खोल कर सुन लो, तुम्हारा ये लाड़-प्यार उसे बरबाद कर देगा।"

पति की बात को अनसुना करते हुए कविता बोली, "ये कैसी मटर ला कर रख दी, दाम में इतनी महंगी और अंदर से एकदम खोखली। आपको तो पैसा फूंकने से मतलब है। सब्जी वाला सड़ी-गली कैसी चीज दे रहा है, यह सब न देखने की तो जैसे आपने कसम खायी है।"

"ये सब्जी तुम बीच में कहां से ले आयी," बीवी की बेसिर-पैर की बातों से वेद चिढ़ कर बोला।

"तुमसे कोई बात करना ही बेकार है, जब भी तुम्हें कुछ समझाने की कोशिश करता हूं तुम ऐसे ही बेमतलब के प्रसंग छेड़कर बातों का रुख बदलने को क्यों तैयार बैठी रहती हो, बेटा जब एकदम हाथ से निकल

जायेगा तब पछताती रहना।''—कहते हुए वेद वहां से चला गया।

बच्चे जो पति-पत्नी के संबंधों में ज्यादा नज़दीकी और मधुरता लाते हैं अकसर मम्मी-पापा में झगड़ा भी करा देते हैं।

बच्चे की किसी समस्या को लेकर पति-पत्नी का तनावग्रस्त होना स्वाभाविक है। तनावग्रस्त मम्मी-पापा में टकराहट का होना अस्वभाविक नहीं। क्यों आती है ऐसी स्थिति?

इस बारे में विशेषज्ञों का मानना है कि अकसर मां बच्चे को लेकर बहुत ज्यादा पजेसीव होती है। अपने बच्चे की वह बुराई भी कर लेंगी। उसे डांट-फटकार भी देंगी और जरूरत पड़ने पर उसकी पिटाई भी कर सकती हैं, अपने किये पर उन्हें संतोष रहता है। लेकिन किसी दूसरे के मुख से बच्चे की बुराई सुनना भी पसंद नहीं करतीं। किसी और के डांटने-डपटने पर तो कई बार कुछ भावुक माताएं बिगड़ने पर उतारू हो जाती हैं। अधिकार-भावना से ग्रसित कुछ माताएं, दूसरों से तो क्या अपने पति से भी बच्चे के बारे में कोई बुराई सुनना पसंद नहीं करतीं। पति मुख से निकली बच्चे की बुराई या पति द्वारा की गई पिटाई से उन्हें बहुत बुरा लगता है।

उस दिन बेटे की किसी शरारत पर पुष्पेंद्र ने उसे थप्पड़ मारा। फौरन बेटे का गाल सहलाते हुए सविता चिल्लायी, ''अरे यह कहां की तमीज हुई कि बच्चे को आपने यूं मार दिया, बच्चे तो शरारत करेंगे ही, अगर फिर अब आपने यूं हाथ उठाया तो ठीक न होगा।''

सविता की बात का पुष्पेंद्र को बहुत बुरा लगा। बहुत देर तक उसे लगता रहा क्यां सविता यह सोचती है कि वह ही सिर्फ बच्चे को प्यार करना जानती है। आखिर मैं भी तो पिता हूं, प्यार तो मैं भी करता हूं लेकिन क्या सविता की तरह उसके बिगड़ने से भी प्यार करता रहूं।

बच्चे को लाड़-प्यार कीजिये लेकिन प्यार के दौरान उसे अच्छे और बुरे में फर्क भी अवश्य समझाएं। बच्चा तो नासमझ होता है। अगर समझदार होकर आप उसकी गलतियों को नजरअंदाज करते चले जायेंगे तो वह सही और गलत में अंतर कैसे समझेगा। अगर बच्चे की आप मां हैं, तो उसका पिता भी उसका शुभ चिंतक ही है। वह अगर किसी बात पर बच्चे की शिकायत कर रहा है या उसकी पिटाई कर रहा है तो विश्वास कीजिये वह बच्चे के लिए लाभदायक ही होगा। हो सकता है बच्चे के प्रति आपका आगाध स्नेह उसकी कमियों की ओर आपका ध्यान आकर्षित न कर रहा हो, ऐसे में अगर बच्चे की किसी बुराई के प्रति आपके पति आपको बतला रहे हैं तो उनकी बातों को ध्यान से सुनिये। बच्चे की बुराई सुनकर बुरा मान कर बात का रुख मोड़ने की कोशिश बिलकुल मत कीजिये। इससे एक तो आपके संबंधों में कटुता आ सकती है दूसरे बच्चे के पिता को लग सकता है कि आप उनकी बातों की ओर बिलकुल ध्यान ही नहीं दे रही हैं। इससे बच्चे में बुरी आदतों की पकड़ मजबूत होती चली जायेगी।

अगर आप नौकरी करती हैं तो अपने व्यवहार के प्रति और ज्यादा सर्तक रहिये। पैसे से अपने प्यार की पूर्ति करने की कोशिश कभी मत कीजिये। इससे बच्चे की आदतें बिगड़ती हैं।

सुबह नौ बजे से शाम छह बजे तक आफिस में काम करने के बाद कई बसों को बदलते हुये हेमा जब घर लौटती है तो बच्चों को देखकर अपराध-बोध से ग्रसित हो जाती है। नौकर द्वारा बनाये भोजन में बच्चे जब मीन-मेख निकालते हैं तो वह बच्चों को पैसे पकड़ा देती। बच्चे बाजार में ऊट-पटांग चीजें खाते। धीरे-धीरे बच्चे चटोरे बन गये। घर में बना भोजन खाना उन्होंने एकदम ही बंद कर दिया। मां से बच्चों की पैसों की मांग दिनो-दिन बढती चली गयी इससे बच्चों का स्वास्थ्य तो बिगडा, साथ ही पैसा पास होने से खराब संगति और कई व्यसन भी लग गये।

समझदार रीता बच्चों के मामले में बड़ी सतर्क रहती है, बच्चों के पिता को वह बच्चों का अपने से ज्यादा हितैषी मानती है। उस दिन गुड्डू ने पड़ोस में वीडियो में फिल्म देखने की जिद्द की तो रीता ने भेज दिया। कमरे में बैठे वीरेंद्र को बेटे का पड़ोस में यों फिल्म देखने जाना अच्छा न लगा। बेटे के जाने के बाद उसने कमरे में बैठे-बैठे ही रीता से पूछा, ''तुमने गुड्डू को पड़ोस में भेज दिया क्या?'' पति के पूछने के अंदाज से ही रीता भांप गयी कि इन्हें बुरा लगा है। तवे की रोटी तवे पर ही छोड़ कर, फौरन वह कमरे की ओर दौड़ी, ''आपको अच्छा नहीं लगा गुड्डू को भेजना, असल में उसके साथ के सभी बच्चे जा रहे थे उन्हें देखकर वह भी जिद करने लगा, तो मैंने भेज दिया। आगे से उसे कभी नहीं भेजूंगी, अभी बुलाकर लाती हूं।'' पत्नी की बातें वीरेंद्र को बहुत अच्छी लगीं। उसे लगा उसकी बातों को ध्यान से सुना गया है और उन्हें महत्व दिया गया है। समझदार पत्नी के लिये उसके दिल में सम्मान पैदा हुआ।

जाने को तैयार पत्नी को रोकते हुए वह बोला, ''अब रहने दो, गुड्डू जब आये तो उसे अच्छी तरह समझा देना।''

बच्चों के मुद्दों को मन-मुटाव का मुद्दा न मानकर अगर उस पर उचित ध्यान देकर उसके समाधान की कोशिश की जाये तो यह आपके और आपके बच्चे, दोनों के ही हित में होगा।

—अंशु डबराल

कुछ उपयोगी सुझाव

किसी मैगजीन या पत्रिका में रसोई या अन्य घरेलू कामकाज संबंधी कोई सुझाव अथवा अपनी मनपसंद किसी डिश को बनाने की विधि पढ़ने पर उक्त स्थान पर किसी रंगीन पेन से निशान बना दें व उक्त पेज का नंबर उस पत्रिका या मैगजीन के कवर पेज पर ऊपर किसी गहरे रंग कीं रंगीन स्केच पेन से लिख दें। लीजिये, जरूरत पड़ने पर आपको किताबों के अम्बार से इन्हे खोज कर निकालने की परेशानी नहीं उठानी पड़ेगी।

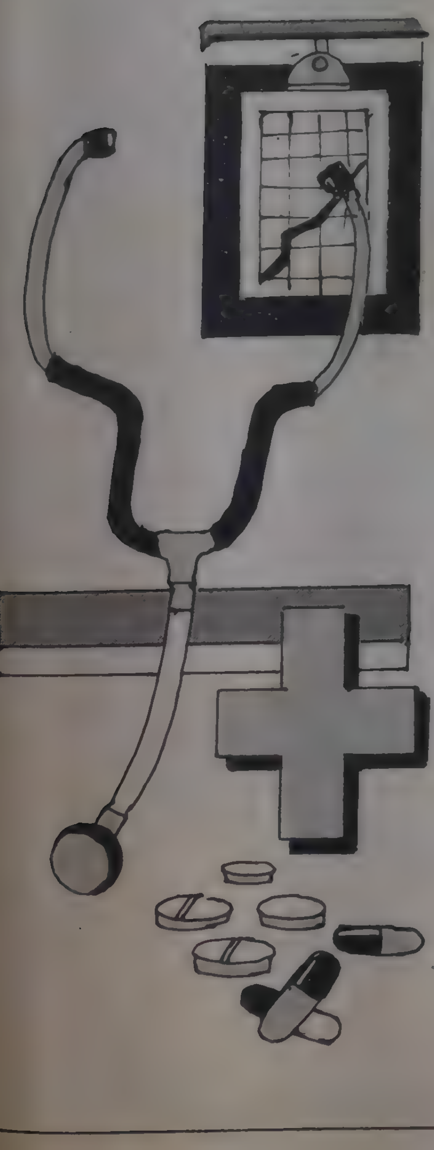
● आपको अचानक कुप्पी की आवश्यकता है पर वह आपको मिल नहीं रही है तो क्या हुआ? किसी घी के डिब्बे या अन्य किसी पैक के ऊपरी भाग पर पैकिंग हेतु प्रयुक्त होने वाली एल्यूमीनियम फॉइल संभाल कर रखिये व जरूरत पड़ने पर उसे तिकोना मोड़ कर कुप्पी के रूप में इस्तेमाल कर लीजिये।

● थके हुये व एड़ी और कटे-फटे पैरों के लिये आसान व घरेलू उपचार है, तेजपत्ता। एक लीटर पानी में ५-६ तेजपत्ता डालकर पानी को पांच मिनट खौला लीजिये। अब पत्तियों को निथारकर पानी को छान लें व संभाल कर रखें। पैरों में तकलीफ होने पर कुनकुने पानी में ऊपर वाले पानी का मिश्रण मिलायें व पैरों को कुछ देर उसमें डुबोये रखें।

● किसी मनपसंद डिश को बनाते समय यदि आपको शहद, सिरप या अन्य किसी ऐसे ही चिपचिपे पदार्थ को प्रयोग करना हो तो उसे किसी बर्तन में की हेतु उड़ेलने से पूर्व उस बर्तन की भीतरी सतह पर थोड़ी चिकनाई लगा दें। अब पुनः उस बर्तन से इन पदार्थों को उड़ेलते समय इनकी एक भी बूंद उस बर्तन की दीवारों पर चिपकेगी नहीं और आपके सामान की बचत तो होगी ही। **—स्मिता**

सर्वाइकल चेकअप : क्यों और कैसे ?

सर्विक्स का परीक्षण करवाने पर यदि कुछ गड़बड़ी का सबूत मिले तो इसका मतलब यह नहीं कि वह कैंसर के खतरे की घण्टी है। घबराइये नहीं बल्कि यहां दिये गये सुझावों के अनुसार अपना इलाज कराइए



गर्भाशय के मुहाने (ग्रीवा) या सर्विक्स का परीक्षण करवाने (स्मीयर) पर यदि किसी दिन डॉक्टर कहें कि परीक्षण बताता है कि भीतर कुछ गड़बड़ी है या असामान्य परिवर्तन है, तो एक समझदार महिला की तो लगभग जान ही निकल जाती है। क्योंकि आमतौर पर ऐसे परिणाम कैंसर के खतरे की घण्टी ही साबित होते हैं, लेकिन घबराइये नहीं। अधिकांश केसेज में यह परिणाम कैंसर के सूचक नहीं। कभी-कभी या अधिकांश केसेज में, यह परिणाम सीधे कैंसर हो गया है, ऐसा निश्चित नहीं करते। हां, इस बात की चेतावनी अवश्य देते हैं कि स्मीयर या परीक्षण द्वारा जिन सेलों या कोषों को जांचा गया था, वे कई वर्षों बाद कैंसर-ग्रस्त हो सकते हैं। सर्विक्स के बीचोबीच पतली नलिका में जो कोष होते हैं, जिन्हें एन्डो-सर्वाइकल कोष कहते हैं, स्मीयर उन्हीं का परीक्षण करता है। आमतौर पर यह कोष अपना स्वरूप बदलते रहते हैं, लेकिन जब कभी कोई असामान्य परिवर्तन दिखता है, तो इस बात का खतरा अवश्य होता है कि कहीं ये 'डिस्प्लास्टिक सेल्स' न बन जायें। डिस्प्लास्टिक सेल्स में ही असामान्य परिवर्तन विकसित हो जाते हैं। ये सामान्य सेलों से कुछ बड़े एवं अनियमित-से होते हैं और सामान्य सेलों की अपेक्षा इनके केन्द्र अधिक सक्रिय होते हैं।

क्या यह कैंसर जन्य-कोष होते हैं ? : वैसे तो नहीं, लेकिन यह भी देखा गया है कि कुछ केसेज में यही डिस्प्लास्टिक सेल्स यदि कुछ वर्षों तक ऐसे ही छोड़ दिये जायें, तो वे आसपास के कोषों पर हमला शुरू कर देते हैं या विनाशकारी बन जाते हैं। इसी खतरे को देखते हुए इन असामान्य कोषों को प्री-कैन्सरस भी कहा जाता है।

क्या यह बिगड़ते ही चले जाते हैं ? : ऐसा हमेशा तो नहीं होता, क्योंकि कई बार ऐसा भी देखा गया है कि किसी महिला के एक परीक्षण में सेलों में हलकी गड़बड़ी या परिवर्तन दिखा, परंतु उसके बाद किये गये स्मीयर या परीक्षणों से पता चला कि उनके कोष पुन. सामान्य या ठीक हो गये या फिर बहुत हलके-से असामान्य निकले। लेकिन जब कभी इन कोषों में गंभीर किस्म का डिस्प्लासिया या परिवर्तन दिखे तो उस महिला का स्मीयर कई बार किया जाता है या फिर गड़बड़ी की गंभीरता को देखते हुए एक विशिष्ट कोल्पोस्कोपी परीक्षण किया जाता है।

कोल्पोस्कोपी क्या है ? : एक विशिष्ट मैग्निफाइंग ट्यूब या नली से जब सर्विक्स (ग्रीवा) का बहुत सूक्ष्म परीक्षण किया जाता है तो उसे कोल्पोस्कोपी कहा जाता है। यह परीक्षण थोड़ा असुविधाजनक तो होता है, लेकिन इसमें दर्द नहीं होता। यदि परीक्षण के दौरान डॉक्टर को कोई असामान्य क्षेत्र दिखता है तो वह वहां से एक छोटी-सी बायप्सी ले लेते हैं यानी पिन की नोक के बराबर तंतु का टुकड़ा काटकर उसे प्रयोगशाला में माइक्रोस्कोपिक यानी सूक्ष्मतर परीक्षण के लिए भेज देते हैं।

बायप्सी में उस क्षण थोड़े समय के लिए एक तेज खरोंच या दर्द-सा महसूस होता है और कभी-कभी हलका खून भी निकलता है, लेकिन इससे ज्यादा कुछ नहीं होता। बायप्सी का परिणाम एक या दो सप्ताह में आ जाता है।

परिणाम जब 'हां' में हो तब ? : यदि बायप्सी का परिणाम पोजेटिव हो यानी गड़बड़ी होने का निश्चित प्रमाण मिल जाये, तो भी यह न समझ जायें कि उस महिला को कैंसर ही है। हां, यह परीक्षण इस बात को सुनिश्चित करता है कि कैंसर की पूर्व-स्टेज अवश्य है और इसे आगे घातक होने से रोकना होगा।

इन रोगग्रस्त या गड़बड़ी वाले कोषों को समाप्त करने की कई एक विधियां हैं, जैसे क्रायोथेरेपी, डायथरमी या काज्युलेटर और लेजर थेरेपी।

कुछ औरतों की कोन-बायप्सी भी करनी पड़ती है, जिसमें सामान्य एनेस्थीसिया देकर सर्विक्स से एक 'वेज' या पर्त उतारकर उसका सूक्ष्म परीक्षण किया जाता है।

इस पर्त के उतारने से सर्विक्स को कोई नुकसान नहीं होता। वह खरोंच या घाव जल्दी ही भर जाता है और गर्भधारण में कोई रुकावट नहीं आती।

—मेडिकल सलाहकार, मनोरमा ब्यूरो

वर चाहिए

१-कान्यकुब्ज, ब्राह्मण, ३६/१५०/३५००, म०प्र० शासन में अधिकारी आकर्षक कन्या हेतु मध्य प्रदेश में सेवारत वर चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। लिखें—वि०सं०—५६८७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

२-लोधी, २७/१५०/१०००, एम०ए०, बी०एड०, लेक्चरर सम्भावना, सुन्दर, गृहकार्यदक्ष, आत्मविश्वासी, निजी फ्लैट, पिता उच्चाधिकारी, विकलांग, पैरों में पोलियो कन्यार्थ सेवारत, ग्रेजुएट, अलीगढ़ ट्रांस्फरेबल, यू०पी० निवासी वर चाहिए। विधुर भी मान्य। लिखें—वि०सं०—५६८८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

३-उत्तर प्रदेशीय, गौड़-ब्राह्मण, मांगलिक, २४/१५७ सेमी०, एम०एस-सी०, एम० फिल०, सुन्दर व सुयोग्य कन्या हेतु सुयोग्य व सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—५६८९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

४-उ०प्र० बीसा अग्रवाल, ३३/१५५ सेमी० (२५ वीं लगती) एम०एस-सी०, पी०एच०डी०, मेधावी, रंग साफ, गेहुंआ, स्लिम, गृहकार्यदक्ष, प्रतिष्ठित परिवारीय कन्या हेतु शिक्षित वर चाहिए। पिता अवकाश प्राप्त राजपत्रित अधिकारी, भाई इंजीनियर, उच्चपदस्थ, सजातीय ही लिखें—वि०सं०—५६९०, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

५-गोरखपुर निवासी, शर्मा (काष्ठकार), मांगलिक, २२/१५४ सेमी०, एम०ए० में अध्ययनरत, अत्यन्त सुन्दर, सुशील कन्या हेतु सरकारी कर्मचारी या व्यावसायिक वर हेतु प्रस्ताव आमंत्रित है। लोहेकार भी चलेगा। उत्तम विवाह। सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—५६९१ मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

६-जायसवाल, २३/१६० सेमी०, ए०मए० अध्ययनरत, नृत्य विशारद (मनीपुरी), फेब्रिक्स पेन्टिंगस, सुन्दर, गौरवर्ण, गृहकार्य-दक्ष कन्या हेतु सुस्थापित, सेवारत, सुयोग्य, सजातीय वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—५६९२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

७-हरियाणा निवासी, चौरसिया, २९१/२ कद १६० सेमी०, बी०ए०, बी०एड०, एम०ए० (संगीत), आध्यापिका, इकलौती बहन, सेवारत कन्या हेतु सजातीय सेवारत वर चाहिए। शीघ्र विवाह। जाति-बन्धन नहीं। लिखें—वि०सं०—५६९३, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

८-क्रिश्चियन, २६/१५७.७ सेमी०, इंगलिश मीडियम से आई०ए० उत्तीर्ण, इंगलिश से ट्रेन्ड टीचर तथा इंगलिश स्कूल में कार्यरत कन्या हेतु वर चाहिए। लिखें—वि०सं०—५६९४, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३

९-पंजाबी, ब्राह्मण, २७/१६५ सेमी०, एम०ए०, बी०एड, कम्पयूटर कोर्स, कन्या हेतु योग्य वर चाहिए। पूर्ण विवरण सहित लिखें—वि०सं०—५७०२, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद-३

वधू चाहिए

१-३५ वर्षीय, मेडिकल आफिसर (बिहार-सरकार), गेहुंआ रंग, चेहरे पर चेचक के कुछ दाग हेतु हिन्दू/क्रिश्चियन वधू चाहिए। फोटो सहित लिखें-७१४ 'जी' डी० एल० डब्ल्यू०, वाराणसी।

२-खरे-कायस्थ, २८/१६५ सेमी०, बी० काम०, निजी प्रतिष्ठान में प्रबन्धकीय सेवारत, आकर्षक, सम्पन्न युवक हेतु स्नातक, सुन्दर, सुशील, वधू चाहिए। उपजाति बन्धन नहीं। प्रथम बार में ही सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें-वि०सं०-५६९५, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद-३.

३-कान्यकुब्ज, २७/१८०/४५००/-, गौरवर्ण युवक हेतु शिक्षित, सुसंस्कृत, लम्बी, पारिवारिक वधू चाहिए। उपजातीय बंधन नहीं। लिखें-वि०सं०-५६९६, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद-३.

४-दिल्ली निवासी, २६/१७२/४५००/-, पावर सेक्टर में विद्युत अभियंता पद पर कार्यरत, स्वस्थ, महत्वाकांक्षी युवक हेतु २०-२४ वर्षीया, स्मार्ट, स्लिम, उदारचित्त, मृदुभाषी, विनम्र, गौरवर्ण, सुन्दर, विज्ञान ग्रेजुएट, गृहकार्यदक्ष वधू चाहिए। दहेज, धर्म, प्रांत व जाति-बंधन नहीं। प्रथम बार में सम्पूर्ण विवरण सहित लिखें-वि०सं०-५६९७, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद-३.

५-भारतीय सुन्नी, मुस्लिम, ३०/१६५ सेमी०, गवर्नमेंट बैंक में कार्यरत, भारत में प्रापर्टी, मासिक आय २०,०००/-, दहेज व बिना खर्चे की शादी युवक हेतु छोटे कद की, मोटी, ग्रेजुएट, नर्स, अच्छे स्वभाव वाली, गरीब परिवार की वधू चाहिए। फुल साइज फोटो के साथ पत्र-व्यवहार करें। लिखें-TO-S.A., P.O. BOX NO. 3841, KHOBAR-31952, K.S.A.

६-पच्चीस वर्षीय, कान्यकुब्ज ब्राह्मण, डाक्टर, गोरा रंग, आकर्षक व्यक्तित्व, निजी प्रैक्टिस, आय अच्छे चार अंकों में युवक हेतु एक अति सुन्दर एवं सुशील वधू की आवश्यकता है। पिता प्रोफेसर, लिखें-वि०सं०-५६९८, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद-३.

७-बैरवा (अ० जा०), २९/१६०/३०००/, भारतीय स्टेट बैंक में सेवारत (क्लर्क), युवक हेतु सुन्दर, सुशील, गोरी, आकर्षक, गृहकार्यदक्ष वधू चाहिए। जाति, दहेज बंधन नहीं। शीघ्र व साधारण विवाह। कन्या स्वयं भी पत्र-व्यवहार कर सकती है। लिखें-वि०सं०-५६९९, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद-३.

८-कुरमी, क्षत्रिय समाज, प्रतिष्ठित परिवार, व्यवसायरत, आय ३०००/-, मासिक युवक हेतु सुन्दर, शिक्षित वधू चाहिए। तलाकशुदा/विधुर को भी प्राथमिकता। जाति तथा दहेज बंधन नहीं। लिखें-वि०सं०-५७००, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद-३.

९-भटनागर/कायस्थ, ३०/१६२/३६००/-, बी०एस-सी०, बी०ए०आर०सी०, बम्बई में वैज्ञानिक सहायक, रेडियो कलाकार, इकहरा, गेहुंआ रंग, स्मार्ट युवक हेतु शिक्षित, सुन्दर वधू चाहिए। उपजाति बंधन नहीं। नौकरी को प्राथमिकता। लिखें-वि०सं०-५७०१, मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद-३.

विज्ञापन दरें इस प्रकार हैं: ३० शब्दों तक १०० रुपये, ४० शब्दों तक १३० रुपये, ५० शब्दों तक १६० रुपये, ६० शब्दों तक १९० रुपये प्रति बार बाक्स नं० सहित या छोड़कर।

कृपया उल्लिखित बाक्स नं० को ३० दिन के अन्दर अपना पत्र भेजिएगा। लिखें—मनोरमा, मुट्ठीगंज, इलाहाबाद—३



वह देखो, आकाश में उस बिल्डिंग के पीछे... मुझे तो उड़न तश्तरी लगती है...चलो देखते है जल्दी... !

महिलाओं की एकमात्र सम्पूर्ण पत्रिका

मनोरमा

दिसम्बर प्रथम १९९२

बुनाई विशेषांक

प्रमुख आकर्षण

- गुलाबी बबल वाला स्वेटर
- पुरुषों के लिए हाफ जैकेट
- फरवाली जैकेट
- बहुरंगी टॉप
- खास अवसर के लिए जालीदार कार्डिगन
- टॉप पर खूबसूरत केबिल
- हाईनेक पुलोवर
- रोयेंदार ऊन से बनी यूनीसेक्स जैकेट
- कार्डिगन का एक मोहक अंदाज
- नये स्टाइल से बुना कार्डिगन
- कलात्मक टॉप
- बेलदार टॉप
- कोट कॉलर वाला रंगीन कार्डिगन
- शर्ट स्टाइल का जालीदार टॉप
- एक पुलोवर 'उनके लिए'



आवरण कथा

मां-बेटे का रिश्ता, सवालों के घेरे में

अन्य आकर्षण

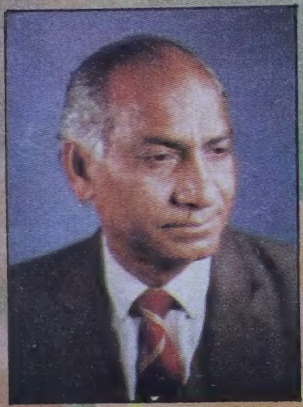
- लिपस्टिक : कुछ जानकारी, कुछ सुझाव
- गर्भवती नारी : पेट दर्द से हारी
- सोयाबीन के नये स्वाद
- महिलाओं की सुंदरता का राज
- कामकाजी लड़की एकरसता से कैसे बचे ?
- घर की समस्या घर में ही रखें
- फिल्म : नये चेहरे : शीबा और रवि बहल
- कहानियां, हास्य-व्यंग्य और सभी नियमित स्तंभ


‘हम दोनों का
साबुन-पियर्स
हम दोनों की
त्वचा-कमसिन
हम दोनों ही की त्वचा पियर्स की देखरेख में है. क्योंकि ये शुद्ध है, सौम्य है... नाजुक त्वचा के बिल्कुल सटीक. इसलिए मैं पियर्स इस्तेमाल करती हूं, कि मेरी त्वचा सदा रहती है कमसिन... और इसका ग्लिसरिन युक्त फ़ॉर्मुला मेरी त्वचा को रखता है एक समान... कोमल, निर्मल... बिल्कुल जैसी मेरी लाड़ली की त्वचा.
पियर्स-200 से भी अधिक वर्षों से आज़माया हुआ और भरोसेमंद.
शुद्धतम
पियर्स
आपके लिए कमसिन त्वचा, नज़ाकत के साथ


श्रीमतीजी
--हिक--हिक--हिकक--
?
शीला! हिचकी का कोई इलाज बताओ--हिकक--
गर्म चाय पी लो.
--हिक--सुबह से-हिक-पंद्रह कप--हिकक-पी चुका हूं.--हिकक--
थोड़ा शहद चाट लो.
आधी शीशी मैंने-हिक-ही खत्म की है-हिक
योगाभ्यास की किताब में लिखा है कि शीर्षासन लगाने से हिचकी आना ठीक हो जाता है.
तौबा!--हिक-सिर के बल--हिकक--मैं नहीं--हिक--खड़ा हो सकता.
क्यों नहीं कोई फिल्मी गाना गाते? ध्यान बट जायेगा.
क्या मोहल्ले-हिक-से निकलवाना चाहती हो?-हिक-
एक और उपाय है.
क्या? हिक-
यह टोकरी लेकर एक टांग पर फुदकते हुए मार्केट तक जाओ और फिर वैसे ही घर तक वापस आओ.
हिकक
क्या--हिक--इससे हिचकी ठीक--हिकक--हो जायेगी?--हिकक--
पता नहीं. लेकिन मुझे सब्जी चाहिए.

तीन ग़ज़लें

—कुंअर बेचैन



दिल की पाजेब में यह छूम-छनन है जब तक;
मैं भी नाचूंगा ग़ज़ल कहने का फ़न है जब तक।

लहर बनने से भला कौन उसे रोकेगा;
बर्फ़ पर धूप के होंठों की छुअन है जब तक।

मेरी आंखों में ये बरसात रहेगी यूं ही;
मेरी आंखों में ये नीला-सा गगन है जब तक।

हर क़दम पर मुझे याद आयेगी कुछ फूलों की;
मेरे पांवों में ये कांटों की चुभन है जब तक।

कोई नफ़रत मुझे मायूस नहीं कर सकती;
मुझमें दुनिया की मोहब्बत की अगन है जब तक।

●

तार से जो ये झनकार गिर जायेगी;
बीन भी हो के बीमार गिर जायेगी।

प्यार की आंधियां दिल में चलने भी दे;
तेरे अंदर की दीवार गिर जायेगी।

यह मेरी बात है कोई बच्ची नहीं;
यह न समझो कि हर बार गिर जायेगी।

उम्र की धूप भी शाम की छत से फिर;
पढ़ के दिन भर का अख़बार गिर जायेगी।

प्यार से तू मुझे इक नज़र देख ले;
तेरे हाथों से तलवार गिर जायेगी।

●

मैं धड़कन की तरह से हूं, मैं चाहत की तरह से हूं;
मुझे दिल में ज़रा रख लो, मोहब्बत की तरह से हूं।

मेरा घर आयेगा तो घर भी जाऊंगा, अभी तो मैं;
हवा के डाकिये के हाथ में ख़त की तरह से हूं।

मुझे ऐ ज़िंदगी, तू क्या बदल पायेगी, मैं ख़ुद भी;
तेरी ज़िद की तरह और अपनी आदत की तरह से हूं।

कि जो दीवार बनकर आये हैं उनको ख़बर कर दो;
मैं पहले ही से हर दीवार पर छत की तरह से हूं।

मोहब्बत ने कहा मुझसे सताए जा, सताए जा;
तुझे मैं प्यार ही दूंगी, मैं औरत की तरह से हूं।

'कुंअर' अब क्या मिटा पायेगी मेरा नाम यह दुनिया;
कि मैं दुनिया में इक बदनाम शोहरत की तरह से हूं।

●

आप और आपके अपनों के लिए.





जैसी त्वचा कुदरत ने बनाई, ठीक वैसी ही कुदरती क्रीम जो त्वचा पर रौनक लाई. यह क्रीम आपको खूबसूरत बनाए और साल भर आपकी त्वचा में कोमलता का एहसास जगाए.



निविया करिश्मा

कोमल, मुलायम त्वचा, जिसे उम्र न लगे.

Contract.JLM.777.92.Hn.

ल. मॉरिसन (इ.) लि. की भेंट

Regd No AD 7
Lic No U/AD-7
MANORAMA
November II 1992
RNI NO RN 2390/57
Rs 10.00 Per Copy